MAAK SELF JOU WÊRELD MOOI

idees

Mei/Junie 2021 • No. 026 • RSA R85,00 (R11,09 BTW ingesluit) • Namibië N$85,00

TROOS IN 'N TEEKOPPIE

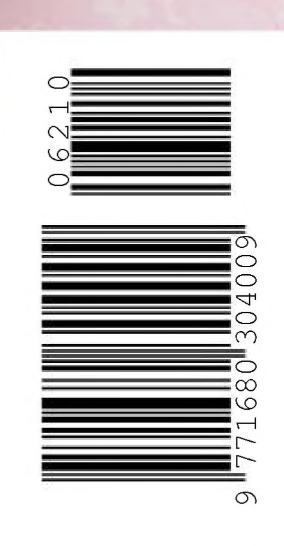
HEERLIKE EETGOED VIR ELKE SMAAK





HANDE IS VIR MAAK:

- Hekel 'n knus kussing
- Borduur oulike oortreksels
- Haak jou eie mat
- Bak geurige kaneelrolletjies
- Maak jou eie ontsnap-tent
- Omskep 'n wynkissie (soos hierbo)





649
Lemon
TEA
茶檬檸
NET WT. 2½ OZ.
TEA SET BRAND
CHON MEE
GREEN TEA
NET WT. 2½ OZ.
(70 GRAMS)
LAPSANG SOUCHONG TEA
NET WT. 2½ OZ.

KRY JOU VOLGENDE



idees

VRYDAG

18

JUNIE




Hierdie boek behoort aan
Lemon
TEA
NET WT. 2½ OZ.
Nettogewicht 70g TEE
Netto Inhoud 70gr THEE
Volume net 70g THE

idees

MEI/JUNIE

MAAK SELF JOU WÊRELD MOOI

OP DIE VOORBLAD

20 PROJEKTE WAT JY KAN AANPAK

HANDWERK & DEKOR

KOS & ONTHAAL

IDEES-KLASSE

JOU LEWE

IN ELKE UITGAWE

VOORBLAD

STILERING HANNES KOEGELENBERG FOTO ED O'RILEY

OM TE MAAK



ONS IS OP FACEBOOK
facebook.com/IdeesSA

... EN INSTAGRAM
instagram.com/ideasmagazine

VAN DIE REDAKTEUR

KONTAK MY BY
• terena@ideasfactory.co.za
• instagram.com/terenaleroux

Ek en my drawwerseun sit vanoggend en gesels oor 'n koppie koffie. Ons bespreek sy tone wat nou maar eenmaal nie goed lyk met die naels wat aanmekaar uitval van die aanhoudende gestamp in die drafskoene nie. Maar dit maak nie saak nie, want dis die onafwendbare gevolg van iets wat hy regtig geniet en wat goed is vir hom.

Dit laat my dadelik kyk na my hande. Ek sê gereeld vir mense ek dra nie my naels lank en geverf nie, want ek het werkershande. Hulle tik en kook en verf en boor; help my om die goed te doen wat my gelukkig maak. Ek kan boonop aan niks ergers dink as die geluid van lang naels op my rekenaar se toetsbord nie.

In haar artikel oor hande op bladsy 78 skryf Marguerite van Wyk ons hande is instrumente. Dit gee en neem en reik uit en troos. En skep natuurlik. So baie van wat ons om ons sien en besit, kom van ons hande. Hoe ons hulle gebruik, kan 'n groot verskil aan ons lewe maak.

In hierdie tyd waarin ons almal eintlik net 'n stywe drukkie wil hê, kan ons met ons handewerk 'n omgewing van *mys* skep – die Sweedse woord vir knusheid, 'n manier waarop jy bewustelik met jou omgewing omgaan en 'n atmosfeer skep waar jy wíl wees en waarby die hele gesin kan baat (lees die artikel op bladsy 42).

Dalk met 'n oulike ontsnap-tentjie, net vir jou en jou boek of selfs om in te gaan stil word of mediteer, gemaklik gemaak met 'n mooi hekelkussing of 'n paar wat jy self geborduur het (bladsy 86). En as jy iemand wil saamnooi vir 'n diep gesels en 'n koppie tee, kan jy netsowel ietsie lekkers om te eet ook op die skinkbord pak. Die kosspan het genoeg heerlikhede vir ons getoets om ons sommer baie gelukkig met die lewe te maak (bladsy 48).

Soos ons kan kies hoe om ons hande in te span, kan ons kies hoe om na die veranderende seisoene te kyk. Die idee van meer rus saam met die langer nagte en meer knusheid saam met die dalende temperatuur klink vir my net mooi reg.

Hope *mys* en rus, tot volgende keer.

Terena



❀ Hoe fantasties dat Nadine Vosloo van Tjhoko 'n verfkleur na my en die tydskrif genoem het (bladsy 36). Baie dankie, dis 'n groot kompliment!

STILERING: HANNES KOEGELENBERG • FOTO: ED O'RILEY • HARE EN GRIMERING: LISA SAVEN


Lemon
TEA
NET WT 2½ OZ
'n Kunstenaar is een wat met sy hande en sy kop en sy hart werk.
– Sint Fransiskus van Assisi
1 2 3 4 5 6 7 8

idees

REDAKTEUR	Terena le Roux
E-POS	terena@ideasfactory.co.za
ATELJEE & NAALDWERK	Dala Watts
BEMARKING & GELDSAKE	Marweya Smal
NAVRAE	info@ideasfactory.co.za
TAALWERKERS	Johan van Zyl, Marié Smidt, Natasja Lochner
STILERING	Hannes Koegelenberg, Dala Watts, Carin Smith
FOTO'S	Ed O'Riley
MEDEWERKERS	
KOS	Louisa Holst, Tani Kirsten
HANDWERK & SELFDOEN	Carin Smith, Dala Watts, Hannes Koegelenberg, John Letherbarrow
NAALDWERK	Anelle Britz, Elsbeth Eksteen, Gina Ross, Elizabeth Fester, Louisa Holst
ARTIKELS	Elsa Krüger, Marguerite van Wyk, Vicki Sleet, Liezl van Schalkwyk, Jani Augustyn-Goussard
REPRODUKSIE	Willie Koen
SOSIALE MEDIA	Carien Eloff
UITGEWER & VERKOPE	Terena le Roux

IDEESFABRIEK

EST·2017









ILLUSTRASIE: RIJKSMUSEUM



NUWE DINGE

HIER IS DIE NUUTSTE SLIM PLANNE EN PRODUKTE VIR JOU, JOU HUIS EN KOMBUIS.

TATTA, KRAAISPORE

Die fyn vel om ons oë en lippe is dun en teer. Daarom wys ouderdom eerste daar met kraaispore om die oë en staafkode-plooie bo die lippe. ’n Produk wat spesifiek aandag hieraan gee, is Filorga se nuwe Global-Repair Eyes & Lips (R1 290). Hierdie teenverouderingsroom bevat 50 meso-faktore (vitamiene, antioksidante, koënsieme), voedingstowwe vir die vel (seramied, die omegasure in kamelia, nagblom en jojoba, vitamiene A, D en K) en sellulêre opkikkers (hialuronsuur om hol plekke te vul en te laat uitswel, kollageenpeptiede om die dermisnetwerk te herstel). Dit bevat ook vyf verhelderingsbestanddele soos niasinamied, vitamien C en fitiensuur, en soetemaling- en sesamsaadekstrak om die vel op te plomp en gladder te laat vertoon. *Mwah!*



KOEL KOMBUISGIERE

Kombuistoestelle is lankal nie meer net praktiese masjiene nie. Moderne kombuistoebehore is energiedoeltreffend, slim en mooi stukke masjinerie met die jongste tegnologie wat jou sal help om baie meer doeltreffend skoon te maak of te kook. Die belangrikste tendense in dié veld is slim toestelle wat so energiedoeltreffend as moontlik is, wat maklik en gemaklik is om te gebruik, en wat tyd spaar en perfekte resultate verseker. Wees ook op die uitkyk vir wifi-tegnologie waarmee jy die oond en ander toestelle met jou stem kan aan- of afskakel. Induksiekookblaaie is ’n goeie belegging, veral as jy ’n energiedoeltreffende opsie soek wat goed is vir die omgewing én jou elektrisiteitsrekening sal laat krimp. Nog ’n gesonde tendens is stoomkook. Met verskeie nuwe opsies vir konveksie-stoomoonde kan jy kos vinnig en gesond gaarmaak, maar met die voordeel dat die kos ook mooi bruin en bros raak soos in ’n gewone oond.

HEELJAAR-BOOM

Een van die dinge wat ons sien noudat almal by die huis is, is dat Kersbome nie meer weggepak word nie. Omdat dit in Desember soveel normaliteit verteenwoordig het, bly die boom nou sommer in die sitkamer om ’n Valentynsboom, ’n verjaardagboom, ’n Moeders- of Vadersdagboom of ’n Halloweenboom te wees. Jy kan regtig jou verbeelding vrye teuels gee en jou boom heeljaar lank geniet!



❀ NUWE WINKELS, DEKOR EN HANDWERK dala@ideasfactory.co.za
❀ KOS EN RESTAURANTE ideasmagazinefood@gmail.com



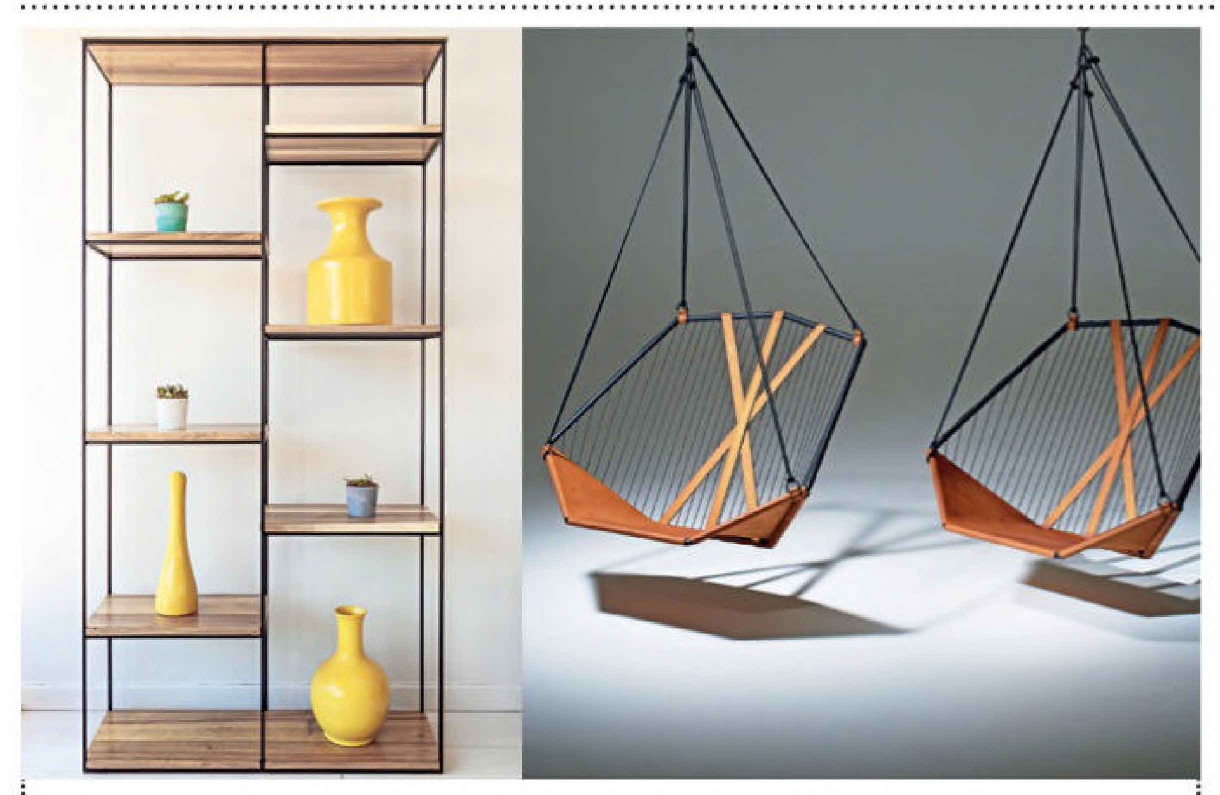
VAN FYNBOS TOT KUNS TOT MUURPAPIER

Die internasionale ontwerphandelsmerk Cara Saven Wall Design het verskeie van die Kaapse kunstenaar Hermien van der Merwe se olieverfskilderye gekies om in hulle CS & Co-muurpapierreeks te gebruik. Elke kunswerk sal deur hulle ontwerpspan aangepas word volgens die grootte en vorm van jou muur. Hermien is gefassineer met Kaapse fynbosplante, wat as inspirasie vir haar skilderye dien. Lees meer oor die muurpapierreeks by carasaven.com en oor Hermien se kuns by hermien-art.co.za.

PURE PROVENCE

Le Creuset het onlangs sy reeks duursame erdeware uitgebrei met die Olive Branch-versameling. Die produkte spog met 'n luukse afwerking en 'n delikate bosseleerontwerp wat ideaal is om 'n bietjie rus en kalmte na jou etenstafel te bring. Al die stukke kan in die mikrogolfoond, yskas en vrieskas gebruik en in die skottelgoedwasser gewas word. Koop dit aanlyn by **lecreuset.co.za** of by uitgesoekte **Le Creuset-boetiekwinkels** oor die land heen.

NUWE DINGE



DEKOR OP SKOU

Liefhebbers van dekor, invoerders, kleinhandelaars, binneontwerpers en -versierders kan uitsien na NEXT21, 'n plaaslike produktentoonstelling waartydens die nuutste meubelontwerpe, beligting, tekstiel- en huisware aanlyn te sien sal wees. Van die land se talentvolste ontwerpers gaan deelneem wanneer NEXT21 op 25 Maart 2021 open en vir 'n volle jaar interaktief by thecdi.org.za/next21 besoek kan word. Die tentoonstelling, vanjaar in sy vierde jaar, is 'n inisiatief van die Craft and Design Institute (CDI) met die oog daarop om uitvoer aan te moedig. Die CDI is 'n Suid-Afrikaanse organisasie sonder winsoogmerk wat reeds twee dekades werk om kreatiewe mense, klein ondernemings en die handwerk- en ontwerpsektore in die algemeen te ondersteun en ontwikkel.



KOLLAGEEN-KRAG

Kollageen veg in die voorste linie om die voorkoms van plooie te verminder en jou gewrigte soepel en jeugdig te hou. Aanvullings met mediese-graad-kollageen raak al hoe belangriker hoe ouer ons word. Die Deense velsorghandelsmerk Beauté Pacifique het pas 'n nutriseutiese aanvulling, La Forte Collagen Boost Tablets (R1 900 vir 60 tablette), bekendgestel. Dit bevat ekstrakte van rooibos en vis en 'n hele rits vitamiene en antioksidante. Ultraklanktoetse op 87 vroue tussen 21 en 72 jaar het ná 90 dae van twee tablette daagliks getoon dat kollageenvesels 25% digter was terwyl rooiheid, irritasie en sigbare veroudering afgeneem het. Boonop het elastisiteit toegeneem en die vogvlak van die dermis gestyg.



'N STROOISEL SOET

La Motte Straw Wine is 'n delikate, aromatiese soetwyn wat van viognier-druiwe gemaak word. Vir strooiwyn word druiwe gebruik wat net so ryp is soos dié wat vir natuurlike droëwyne gebruik word, maar die trosse word nie aan die wingerdstokke gelos om droër en ryper te word nie, maar op 'n tradisionele 'mat van strooi' gepak. (Dit is in teenstelling met druiwe wat vir soet laatoeswyne gebruik word – dié word weer aan die wingerdstok gelos om verder te ontwikkel.) Die strooiwynproses lei tot druiwe met uiters gekonsentreerde suiker- en suurvlakke wat sorg vir 'n gebalanseerde wyn met komplekse geurlae. Strooiwyn is nie net 'n wonderlike manier om 'n ete af te sluit nie – dit werk net so goed as pasmaat vir kos, veral die ryk geure en teksture van wintergeregte of 'n kerrie met hope speserye. Dié strooiwyn is ook 'n lekker geskenk vir Moedersdag of Vadersdag. Koop dit by die La Motte-proelokaal teen R280 per bottel of bestel dit aanlyn by la-motte.com.



GESKENKBOKSE VIR BABAS

Emma & Me is 'n blinknuwe babahandelsmerk wat spesialiseer in unieke geskenkbokse vol mooi, prettige produkte van topgehalte wat alles met die hand en op bestelling van die beste natuurlike materiale gemaak word. Hulle werkswinkel is in Pretoria. Jy kan 'n geskenkboks na jou smaak saamstel, en omdat alles met die hand gemaak word, sal hulle waarskynlik ook kan help met spesiale versoeke oor byvoorbeeld die grootte, materiale of kleure wat gebruik word. Maak kontak met hulle en laat hulle jou help om die perfekte geskenkboks saam te stel. Gaan na **emmandme.co.za** om jou eie geskenkboks bymekaar te sit – dit moet 'n minimum van vier produkte per boks bevat.

SKOON IS MOOI

Hier is 'n nuwe woord om te onthou: Skinimalisme. Volgens die sosialemediaplatform Pinterest gaan vroue hul natuurlike vel nou in die kalklig plaas. Dit is 'n nuwe vlaag van die geen- of minimum-grimering-*trend* en beteken die einde van dik, aangeplakte grimering. Dit moet moeiteloos sjiek en natuurlik lyk. Pinterest hou fyn dop wat mense 'pin': Plasings oor gesigjoga en hoe om 'n natuurlike gloeiende vel te kry het meer as vier keer toegeneem, en dié vir natuurlike grimering met sowat 180%. Sterk wenkbroue is nog 'n tendens wat hulle bemerk – van 'goth' wenkbroue (sowat 120%) tot gebleikte wenkbroue (160%) en gekleurde wenkbroue (35%). Plasings oor tuisgemaakte velsorgprodukte het met 110% toegeneem, en resepte vir aloe vera-gesigmaskers met 115%.



KAAPSTAD IN 'N KOPPIE

Nespresso het onlangs as deel van sy nuwe World Explorations-reeks 'n koffiemengsel bekendgestel wat hulde bring aan Kaapstad. Die doel met die reeks is om koffieliefhebbers in die veiligheid van hul huis en met slegs die druk van 'n knoppie op 'n toer van verskillende koffiekulture oor die wêreld heen te neem. Die Moederstad is een van ses stede op die 'toer'. Die Cape Town Envivo Lungo is 'n mengsel van arabica- en robusta-koffiebone met 'n intense volronde geur. Die kapsules word gemaak van 80% herwinde aluminium. Boonop het Nespresso besluit om saam te werk met die Afrosentriese kunstenaar Baba Tjeko wie se reeks kunswerke deel vorm van die bekendstelling van die World Explorations-reeks. Bestel die koffie aanlyn by za.buynespresso.com.

NUWE DINGE



HUIS-HUIS

Maak 'n draai by jou naaste Biggie Best-winkel of besoek hulle aanlynwinkel vir die lieflikste winter-dekorinspirasie: Ons is mal oor die Sarah- en Diana-kwilte wat jou snoesig sal hou as die winter begin tande wys, maar daar is ook hope kunsblomme, tuiskantoormeubels, spieëls en horlosies te kies en te keur.
Gaan na biggiebest.co.za vir meer inligting.





TRANSFORMEER JOU SELLE

Uit die Suid-Afrikaanse Lamelle-laboratorium kom 'n nuwe deurbraakproduk teen velveroudering: **Dermaheal Re-Firm** (R3 300). Dié vloeibare jel is geformuleer met vloeistof afkomstig van vetstamselle, wat beteken dit bevat 'n hoë konsentrasie groeifaktore, inflammasiewerende sitokiene asook kollageen- en elastienvormende peptiede. Volgens Lamelle kan die produk jou vel binne 28 dae transformeer sodra jou eie selle die boodskap kry om fermer, plooiloos, helder en gloeiend te lyk. Die biotegnologie agter die formule is baie presies en min het die kuns al bemeester, daarom is die produk tans nog baie skaars en moet dit vooraf bestel word.

DRINK VERANTWOORDELIK

'n Snelgroeiende jonger, gesondheidsbewuste mark reg oor die wêreld is deesdae op soek na gesofistikeerde alternatiewe drankies vir volwassenes wat nie alkohol kan of wil gebruik nie. Maar natuurlik is Suid-Afrikaners nou eenmaal mal oor kuier – en gelukkig kan jy dit steeds met oorgawe en veilig doen met Truman & Orange se nuwe reeks **Abstinence**- nie-alkoholiese jenewers. Die botaniese geure word deur middel van 'n week- of infusieproses onttrek en dan gedistilleer met dieselfde toerusting wat vir jenewer gebruik word, maar sonder die alkohol. Dit is tans in drie geure – **Cape Citrus, Cape Fynbos en Cape Spice** – beskikbaar by Takealot of kettingdrankwinkels soos PnP Liquor, Tops@Spar en Norman Goodfellows.



WARMTE UIT DIE WINKELS



Met 'n nuwe strooikussing of twee en 'n knus oorgooideken is dit kinderspeletjies om 'n warm en kalm asemskep-hoekie in jou huis te skep. Loer in by Woolworths en verwonder jou aan hulle lieflike Herfs-winter-versameling dekorprodukte, met items wat wissel van aardse skakerings of 'n neutrale kleurpalet tot helder spatsels kleur en dramatiese patrone – jy is gewaarborg om iets te kry om daardie uitspanplek aanloklik en warm te maak. Aangesien die huis deesdae ook werkplek is, kan jy gerus loer na Woolies se reeks lessenaar-organiseerprodukte wat in swart en goud beskikbaar is. Besoek **woolworths.co.za** vir meer inligting.



SPROEI-VARS

Voel jou vel soms deur die dag dorstig? Onthou, 'n droë vel en 'n gedehidreerde vel is nie dieselfde nie. Selfs olierige veltipes kan gedehidreer wees. Een van die heerlikste nuwe produkte van NUXE is die **Crème Fraîche de Beauté Mist Express 24HR Moisturising Care** (R375), 'n sproei met antioksidante en botaniese soetamandelmelk wat die vel hidreer en verfris. Dit is geskik vir alle veltipes en behoorlik soos 'n lawende sopie water vir jou vel, enige tyd van die dag of nag. Die sproei beskerm die vel teen daaglikse aggressors soos wind, lugreëling, droë vliegtuiglug en uiterste temperature. Dit bevat ook rooi seewier, wat soos hialuronsuur werk om die vel te hidreer. Boonop ruik die fyn sproeidruppeltjies soos lemoenbloeisel. Lieflik.



FLORAL TONIC
Rose Pelargonium · Lavender
500 ml
MEDICAMENTA VERA
AQUA ANISI
CONCENTRATED ANISE
MANUFACTURING
79. BREE STREET

HUIS
+
LIEFDE
=
TUISTE

Hierdie pragtige ou bakkeryrak is nou bêre- en uitstalplek vir party van Tineke se versameling vintage-items van hout, linne en goiing.





In dié sjarmante huis met hope karakter omring Tineke van Zoelen haar met al die dinge waaroor sy mal is – van stewige ou meubelstukke tot genoeg wit, glasware en materiale om die voorkoms te versag.

deur COCOFEATURES.COM **produksie en teks** MONIQUE VAN DER PAUW **foto's** TON BOUWER



Die groot vensters in die sitkamer het luike pleks van gordyne. Die ou vensterrame in die vensters dien as versiering.



In die studeerkamer verleen verweerde hout, linne en ou meelsakke 'n unieke en persoonlike karakter en warmte aan die interieur.

ONDER, LINKS: Dié beeldskone kas met sy klein laaitjies kom uit 'n ou werkswinkel en die vintage-bottels uit 'n laboratorium of apteek. Die verbleikte kleur van die verweerde hout is perfek en presies soos Tineke daarvan hou.
ONDER, REGS: Die industriële metaallampe en donkerhout-elemente verleen warmte aan die wit kleurskema in die eetkamer.





Tineke is 'n groot aanhanger van ou meubels: Sy bewonder nie net die manier waarop elkeen tydsaam met die hand gemaak is nie, maar ook hoe tyd en daaglikse gebruik letsels laat en die stukke stadigaan laat verweer. Tineke is veral mal oor stewige, byna bonkige ontwerpe wat van werkswinkels, plase en fabrieke afkomstig is. Hierdie industriëlestyl-skatte van robuuste hout en geroeste yster vang dadelik die oog in haar huis op die dorp Heerenveen, Nederland, wat reeds in 1880 gebou is en wat sy deel met haar man, Rick, en hul twee volwasse seuns, Jasper en Bram.

Sy is 'n kieskeurige en presiese stilis, erken Tineke. 'Ek sit nooit enigiets sommer net lukraak neer nie – elke ding het sy plek tot op die presiese sentimeter! Ek sien sommer dadelik as iets geskuif het.' Sy bars uit van die lag en sê: 'Ek vermoed jy het pas daardie klein botteltjie verskuif, of hoe?' Sy wys na 'n klein versameling vintage-laboratoriumbottels wat in 'n houtboks uitgestal word.

'Dis 'n kwessie van lyne,' verduidelik sy. 'Dit moet vloei. Ek het 'n vreeslike klomp goed in die huis, maar dit voel nooit volgestop nie omdat daar 'n balans is.'

ONDER, LINKS: 'n Vriend van Tineke het dié rustieke kassie van ou hout gemaak. Die linnegordyn versteek 'n kroegyskas, terwyl die oop rakke dien as tuiste vir 'n versameling emaljeware. **ONDER, REGS:** 'n Vintage-draadmandjie vir eiers werk ewe goed as bêre- en uitstalplek vir ou garespoele wat Tineke by vlooimarkte en antiekmarkte uitsnuffel.







Dit moet geweldig tydrowend wees om dié harmonieuse atmosfeer te skep, of hoe? 'Glad nie! Ek werk vinnig. Ek groepeer goed saam, skuif dit 'n bietjie links en dan 'n aks regs, en dan is dit klaar.'

'GEKLEUR' DEUR TYD

Tineke is 'n versamelaar net soos haar pa. 'As kind is ek altyd saam met hom na vlooimarkte en veilings waar hy ou gereedskapstukke gaan uitsnuffel het. Vandag besit ek hierdie versameling wat hy oor jare bymekaargemaak het.' Tineke het nie net haar passie vir vintage- en antieke stukke van haar familie gekry nie, maar ook 'n klompie van hulle kosbaarste stukke geërf. 'My ouma was ewe mal oor mooi goed; ek het 'n paar van haar teekoppies geërf asook haar glase.' Ook haar oupa, 'n skrynwerker, se skeerspieëltjie is in haar besit.

ONDER, LINKS: 'n Ou kabinet wat bo-op 'n ander kabinet geplaas is, skep bêreplek in die kombuis met hope laaie vir kombuisgereedskap en breekware. 'n Paar antieke laaie heel bo en 'n muurrak skep ekstra plek vir funksionele en dekoratiewe stukke. Die donker hout sorg vir sjarme en karakter teen die wit kleurpalet.
ONDER, REGS: Die kombuis (en die aangrensende groot, sonnige balkon) is baie jare gelede opgeknap. Ou kaste en kombuisgereedskap sorg vir 'n tikkie ouwêreldse sjarme, maar die koek is vars en tuisgebak!







En wie weet, dalk is dit juis haar herinneringe aan die ou werkswinkel waar haar oupa sy timmerwerk gedoen het wat gelei het tot haar voorliefde vir 'n 'atelier-tipe atmosfeer'. Dit is kompleet asof jy jou in 'n ou ateljee of wewery bevind.

Tineke se wagwoorde is stewig, robuus en 'shabbysjiek' wanneer dit kom by die wonderlike houtkiste, -bokse, -laaikaste en -sluitkaste wat sy duidelik nie kan weerstaan nie en wat 'n mens regdeur haar huis raakloop. 'Ek is mal oor elkeen! Maar voor ek koop, bekyk ek iedereen eers deeglik om seker te maak die kleur is reg, want die hout moenie te rooi wees nie. Dit moet die suiwer kleur van hout hê wat onaangeraak is deur menslike hande, hout wat slegs deur die son verbleik en deur tyd verkleur is. Vir my is dít die perfekte kleur.'

REGS: Die badkamer het 'n mooi uitsig oor die tuin. Die vintage-gietysterbad met sy hoë rugkant is een van Tineke se kinderdrome wat waar geword het. Die teëls van die vloer tot die dak laat die vertrek lugtig en ruimer voel.
ONDER: Die ekstra vertrek in die kelderverdieping het deure wat in die tuin oopmaak. Hulle gebruik die vertrek gereeld in die somer omdat dit koeler is as die res van die huis.



KLEUR? NEE DANKIE!

Vroeër jare het sy elke dan en wan die dekor in die huis totaal herrangskik, vertel Tineke. 'Maar daardie dae is lankal verby. As iets reg is, is dit reg en klaar – dis nou maar eenmaal hoe my kop werk. Ek is nogal verknog aan my besittings, veral die groter of meer eksklusiewe stukke soos die klein laaikassie by die eetkamertafel, so die hele lot is beslis hier om te bly! Verder bly my interieurstyl baie bestendig – die linneskakering verf teen die mure is byvoorbeeld al 15 jaar gelede geverf. Ek is glad nie lief vir kleur nie en was eintlik nog nooit. Ek hou wel van landelike elemente, soos rooi-en-wit geruite gordyne, appelgroen vensters, 'n blou vaas vol blomme … te mooi! Maar liefs nie in my eie huis nie. Dit sal hopeloos te veel wees saam met die magdom goed wat reeds hier is,' sê sy.





LINKS: Die muur agter die bed is met planke oorgetrek, kompleet nes 'n oorgroot kopstuk, wat atmosfeer verleen. 'n Groot houtbêrekis aan die voetenent is die ideale bêreplek vir bedlinne.
ONDER, LINKS: Tineke beskryf haarself as 'n baie presiese stilis. Hier stal sy ou bottels en boeke en 'n klein laaikassie voor 'n versameling spieëls uit.
ONDER, REGS: Die informele voorkoms: 'n stapel ou en nuwe linne bo-op 'n ou strykplank.





VUIL BOTTELS

'Ek is mal daaroor om vlooi- en antiekmarkte te besoek,' lag Tineke. 'En ek is verslaaf aan versamel – van ou garespoele, linne, meelsakke, wit emaljeware, ou apteekbotteltjies en vreeslike vuil laboratoriumbottels kan ek eenvoudig nie genoeg kry nie! "Maar jy gaan sukkel om hulle skoon te kry," sal 'n verkoopspersoon soms waarsku. Néé! My eie ma gee my dan gereeld 'n hartaanval omdat sy gedurig die ou stof wil afvee. Ja, toemaar, ek weet, dit ís 'n vreemde stokperdjie …'

Tineke se versamelings word regdeur haar huis in kleiner en groter groepe uitgestal. 'Ek stileer nooit met enkele objekte nie, ek rangskik goed altyd in groepe, amper soos klein fokuspunte wat onmiddellik die oog tref. 'n Mens moet altyd "oogvangers" in die huis hê.'

Sy is 'n passievolle versamelaar, maar tog ook streng: 'Ek koop net iets as dit mooier is as dít wat ek reeds het. En ek bly ook getrou aan die reël om iets uit te gooi as ek iets nuuts wil inbring in die huis.'

Die groot, stil tuin aan die agterkant van die huis spog met verskeie mooi fokuspunte wat wissel van 'n ou tafel langs die buitekombuis tot gemaklike sitplek onder 'n skaduboom.





DROME WORD WAAR

Die Van Zoelens se huis het sy eie geskiedenis, net soos al die pragtige ou stukke wat tussen die mure staan. 'Die huis is deel van 'n ry van vier wat in 1880 vir spoorwegwerkers gebou is. Die ou stasie was reg voor dit. Die besturende direkteur het in 'n groot huis op die hoek van die straat gewoon. Daar is ook 'n houthuis wat eens as skuur vir die spoorwegwerkers gebruik is.'

Tineke en Rick het die huis 25 jaar gelede ontdek. 'Daar was matte en stukke plastiek net waar jy kyk, 'n piepklein kombuis en 'n ou stort. Dit was 'n vreeslike mengelmoes vanweë al die restourasies oor die jare, maar ek was mal daaroor. Die huis het rég én lekker ruim gevoel danksy die groot vensters en die kelderverdieping.'

Ook die ligging het onmiddellik volpunte gekry: Die middestad is net 'n klipgooi weg en aan die agterkant spog die huis boonop met 'n groot, stil tuin. 'Toe ek 'n kind van omtrent nege jaar oud was, het ek soms gaan kuier by 'n vriend op 'n plaas waar hulle vintage-bedrame en 'n gietysterbad met 'n hoë rugkant gehad het. Ek het altyd gesê as ek eendag groot is, wil ek net so 'n ou huis en bad hê. Nou het ek beide – 'n bewys dat drome tog soms bewaarheid word.'

TINEKE SE GUNSTELING-INSTAGRAMBLAAIE:
@hostedbynature, @amy_brocanteliving, @baileyshome, @bauwerkcolour, @mozsas


TRUST

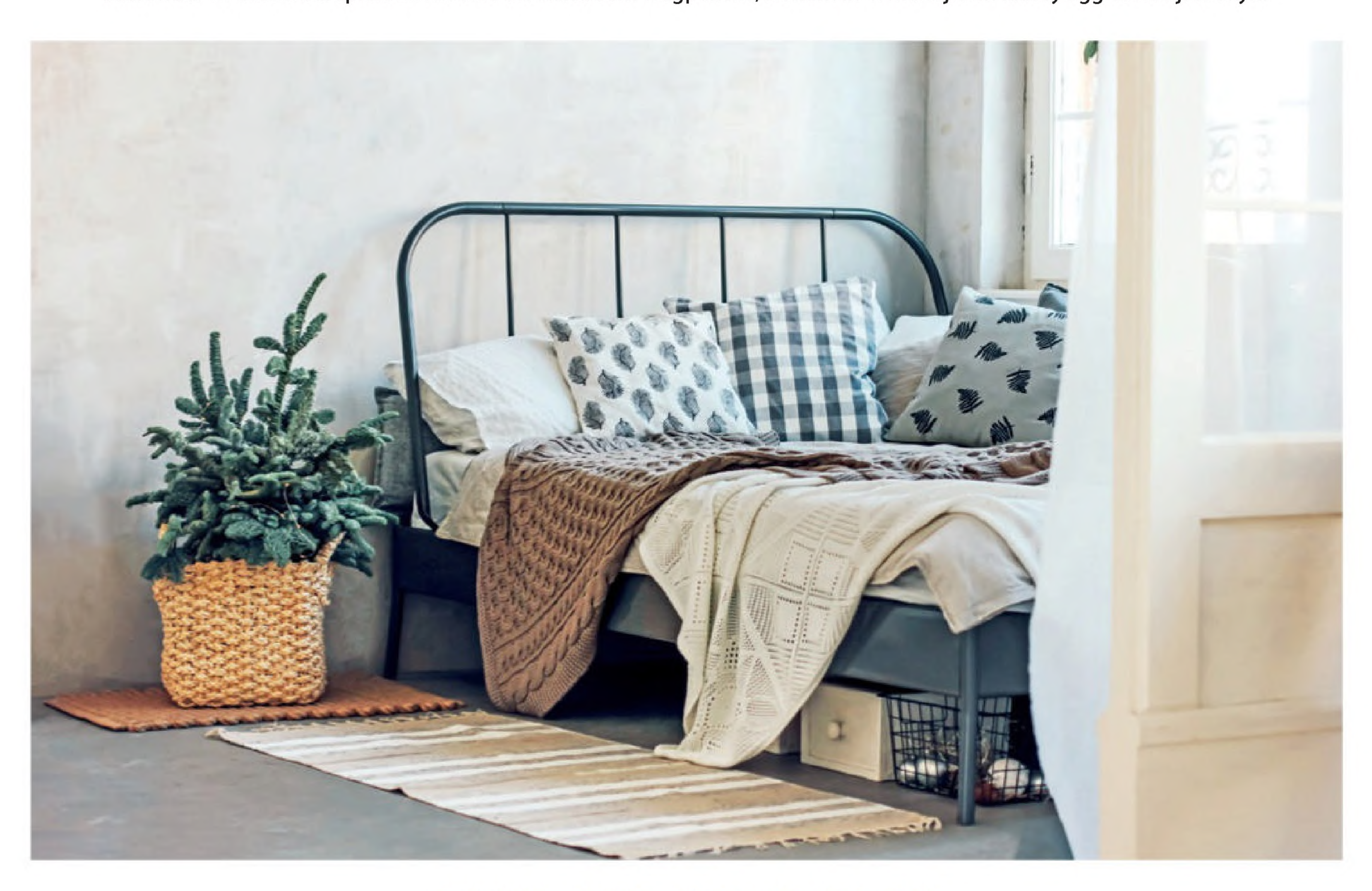
SOETSTE SLAAP

Met die winter wat nader kruip, is dit net die tyd om jou slaapkamer snoesig in te rig.

deur DALA WATTS foto's ISTOCK/GETTY IMAGES en WARREN HEATH en GREG COX van BUREAUX

MONOCHROOM-MOOI

ONDER: Hier is 'n goeie voorbeeld van hoe jy met 'n monochrome kleurpalet 'n gevoel van warmte in jou slaapkamer kan skep. Kies 'n basiskleur, roomwit in hierdie geval, en bring dan kleure in dieselfde kleurfamilie in, soos hier met die ligbruin, grys en bruingrys. Die los kussings sorg vir patroon en tekstuur en nooi jou om te kom inkruip met jou boek. As jy 'n bed op pote het, gebruik die spasie daaronder vir ekstra bêreplek. En moenie die Kersboom wegpak nie, sit hom in 'n mandjie en laat sy liggies heeljaar skyn!



LAAT JOU MURE BLOM

REGS: Daar is 'n rede hoekom soveel Europese huise se mure met muurpapier bedek is. Buiten dat dit mooi is, help dit om die hitte binne te hou. Met 'n blomtema soos dié teen 'n donker agtergrond kan jy heerlik speel. In die somer gebruik jy liggewig- wit beddegoed en kan jy selfs 'n wit muskietnet hang, en soos dit kouer raak, voeg jy ekstra dekens en komberse by. Hou by die wit, of wissel dit af met sagte pastelkleure soos hier. Vir 'n meer dramatiese voorkoms, kies 'n donkerder palet met skakerings van grys en steenkool.





VERF DIT WARM

LINKS: Verf is een van die maklikste en goedkoopste maniere om 'n vertrek 'n splinternuwe voorkoms te gee. Hier word die groen kleur van die mure warmer gemaak deur die gebruik van tikkies rooi en oranje. In plaas van laag-op-laag beddegoed, maak of koop vir jou so 'n pragtige kwilt met bypassende kussings, dit skep dadelik 'n kunssinnige én knus gevoel. 'n Lekker dik mat help ook om die koue weg te hou.



DROOMLAND

BO: Wie droom nie van so 'n bed nie? Laat maak vir jou een met sterk houtpale, seildoek en tou om dit mee op te hang – hetsy aan skroewe in die plafonbalke, of, as jy oop balke het, net daaroor gehang. Maak seker jy het 'n matras wat goeie ondersteuning bied. Die dik gebreide kombers en donsige kussings pas perfek in by die Skandinawiese konsepte van *hygge* en *mys* (albei te doen met knusheid, lees ook ons artikel op bladsy 42), en gelukkig is sulke items deesdae vryelik plaaslik beskikbaar. Rond die prentjie af met kerse, 'n mooi tak en 'n potplant of twee.

MOEDER NATUUR EERSTE

REGS: As 'n natuurlike voorkoms en herwinning jou ding is, is hierdie kamer vir jou. Die kopstuk is van saamgeperste hout gemaak en die bedkassies is ou houtkratte – 'n slim manier om ekstra pakplek te kry. Afgesaagde stompe dien as sitplek of tafeltjies. Die beddegoed is eenvoudig, met net 'n lekker warm kwilt en retro-styl los kussings. Kies 'n mat wat pas by die voorkoms, soos dié een van sisal.



WIT-OP-WIT

BO: Wit is altyd 'n treffer in 'n slaapkamer; dit skep 'n gevoel van rus en kalmte. Om jou wit slaapkamer snoesig in te rig vir die winter, kies 'n lekker dik vere- of donsduvet met 'n paar ekstra warm komberse, ook in wit of room. Rond dit af met interessante vorms en teksture, soos hier met die sisalmat, lampskerms van hout, plante en selfs 'n mooi macramé-muurbehangsel wat van 'n tak af hang.


Dream
HO
mE



RAKKE IN OMBREE

Skep so 'n mooi fokusmuur deur sweefrakke op te sit en dit in ombree-skakerings te verf.

MOEILIKHEIDSGRAAD: gemiddeld
TYD: naweek

JY BENODIG

- Tjhoko-krytverf in drie kleure van jou keuse (sowat 500 ml per kleur)
- dik en dunner verfkwas
- houtplanke (lank genoeg om vyf sweefrakke uit te saag)
- L-vormige steunarmpies vir die rakke
- botteltjies om die verf in te meng (of gebruik klein jogurtbakkies)
- roomysstokkies om die verf mee te meng
- lakverdunner
- gereedskap (boor, skroewedraaier en saag)

VOOR JY BEGIN: Vee die houtplanke met lakverdunner af en laat dit heeltemal droog word. Verf dan eers net die rakke in jou ombree-skakerings en laat dit droog word – so sal jy mooi kan sien of die kleure werk. Pas die kleure aan as dit te donker of te lig is. Boor ook die gate vir die rakke in die muur voordat jy die muur begin verf.

SO MAAK JY

1 Begin deur 'n sirkel in die verlangde grootte op die muur te trek. Ons sirkel is so 1,5 m in deursnee. Die maklikste is om 'n spyker te kap in die middel van die deel van die muur waar jy die rakke wil opsit, 'n tou van die regte lengte om die spyker vas te bind en 'n potlood aan die punt van die tou vas te maak, en dan die sirkel met die potlood te trek.

2 Deel nou die sirkel horisontaal in die helfte en trek die middellyn, dis waar die langste rak gaan kom. Deel dan die helftes bo en onder die middellyn elkeen in drie en trek die lyne vir die korter rakke. Nou het jy ook die ses stroke waar jy jou ombree-kleure gaan verf.

3 Saag die planke vir die rakke volgens die mates. Ons het dit weerskante so 5 cm korter gesaag sodat die planke nie tot teenaan die sirkel se rand gaan en lyk of dit verbysteek nie.

4 Nou kan jy begin verf. Ons het Tjhoko-krytverf in kombinasies van Terena's Idea, Reddish Mellow en Cloud White gebruik om ons ses kleure te kry. Merk jou bottels van 1 tot 6 sodat jy nie deurmekaar raak met die kleure nie. Verf eerste die rakke en werk dan van bo na onder om die stroke muur te verf. Gebruik 'n dik kwas vir die binneste deel en 'n dunner een vir die kante. Gaan soos volg te werk om die ses ombree-skakerings te kry:

5 Begin met Terena's Idea en gooi daarvan in 'n aparte bottel. Gooi nou Cloud White by en meng dit om 'n ligter skakering te kry. Meng genoeg sodat jy die boonste rak en strook muur kan verf.

6 Vir die tweede kleur gebruik jy Terena's Idea net soos dit is in die bottel.

7 Vir die derde kleur meng jy Terena's Idea met 'n bietjie Reddish Mellow in 'n aparte bottel.

8 Vir die vierde kleur meng jy Reddish Mellow met 'n bietjie Cloud White in 'n aparte bottel.

9 Vir die vyfde kleur meng jy Reddish Mellow met net 'n baie klein titsel Cloud White in 'n aparte bottel.

10 Vir die sesde kleur gebruik jy Reddish Mellow net soos dit is.

Boeddhabeeldjie, borsbeeldjie, goue bakkie, wekker en apie-kershouer van MPH. Goue fotoraam en houtskapie van Starke Ayres.

Besoek tjhokopaint.co.za vir 'n reeks demonstrasievideo's van kreatiewe verftegnieke, 'n wye verskeidenheid stensilontwerpe, asook inligting oor handelaars.


TJHOKO
PAINT
by Paint master
WWW.TJHOKOPAINT.CO.ZA
Bitter Chocolate Lesley Lokko
NICOLE KRAUSS GREAT HOUSE

BLOM TEEN DIE MUUR

Dié lamp mag dalk 'n muurblom wees, maar dit sal beslis nie misgekyk word nie.

projek JOHN LETHERBARROW **stilering** HANNES KOEGELENBERG **foto** ED O'RILEY

MOEILIKHEIDSGRAAD: gemiddeld
TYD: 2-3 dae

JY BENODIG

MATERIAAL

- diagram op bladsy 40
- laaghout (ons het berkehout gebruik) – 400 mm x 400 mm x 12 mm dik (dele 1, 2 en 3)
- SA-dennehout (of ander ligte hout) – 35 mm x 24 mm x 25 mm dik (deel 4) – 22 mm x 28 mm x 25 mm dik (deel 5)
- tappenne (dennehout) – 2 x 32 mm x 12 mm in deursnee
- 1 x 2A55-gleufhanger met skroewe
- 4 m x omvlegte lampkoord (ons het wit gebruik)
- 1 x 15 amp-3-tand-prop
- 1 x wit koordskakelaar
- 2 x EKL1 6 amp-strookverbinders (klein)
- 1 x plafonlig: CFO47, 13W, 4000K, wit (verwyder plastiekbedekking)
- 1 x vlekvryestaal-kabelbeheerstel CM-SS-GS*
- alkantplakband, 3 mm dik (opsioneel)
- kleurlose spuitvernis (ons het mat afwerking gebruik)
- houtlym (Ultra)
- kleurlose kontaklym

GEREEDSKAP

- staanboor of handboor
- 8 mm- en 12 mm-boorpunte
- versteksnyer of handsaag
- draagbare uitsnysaag, bandsaag of kurwesaag
- skuurpapier: 80-, 150- en 220-grint
- gleuf- en sterskroewedraaiers
- klein plat hout- of metaalwerkvyl
- ronde vyl (6 mm in deursnee)

MAAK VAN DIE BLOMDELE

1 Begin deur die diagram van die dele op bladsy 40 tot twee keer die skaal te vergroot met 'n 10 mm-ruitenet. Of skandeer die diagram en druk dit uit op 'n 200%-skaal.

2 Plak dele 1, 2 en 3 op die berkehout-laaghout vas. Ons het twee van deel 2 en een van deel 3 gemaak, maar jy sal dalk meer blare wil byvoeg. Saag dele 1, 2 en 3 uit, en vyl en skuur die rande totdat jy tevrede met die afwerking is. Boor die uitstralende gate van 8 mm in deel 1 en vyl die 6 mm-groewe in die agterkante van dele 2 en 3 uit.

3 Boor 2 x 12 mm-gate (7 mm diep) in die agterkant van deel 1; dit gaan 2 x deel 6 huisves. Nadat dele 6 gelym en ingesit is, dien dit as spasieerders tussen deel 1 en die muur.

4 Lym nou dele 4 en 5 met die ultrasterk houtlym aan die agterkant van die blom vas. Die gat in deel 5 moet aan die kant naaste aan die muur wees. Boor en skroef die gleufhanger aan deel 4 vas.

AANMEKAARSIT EN AFRONDING

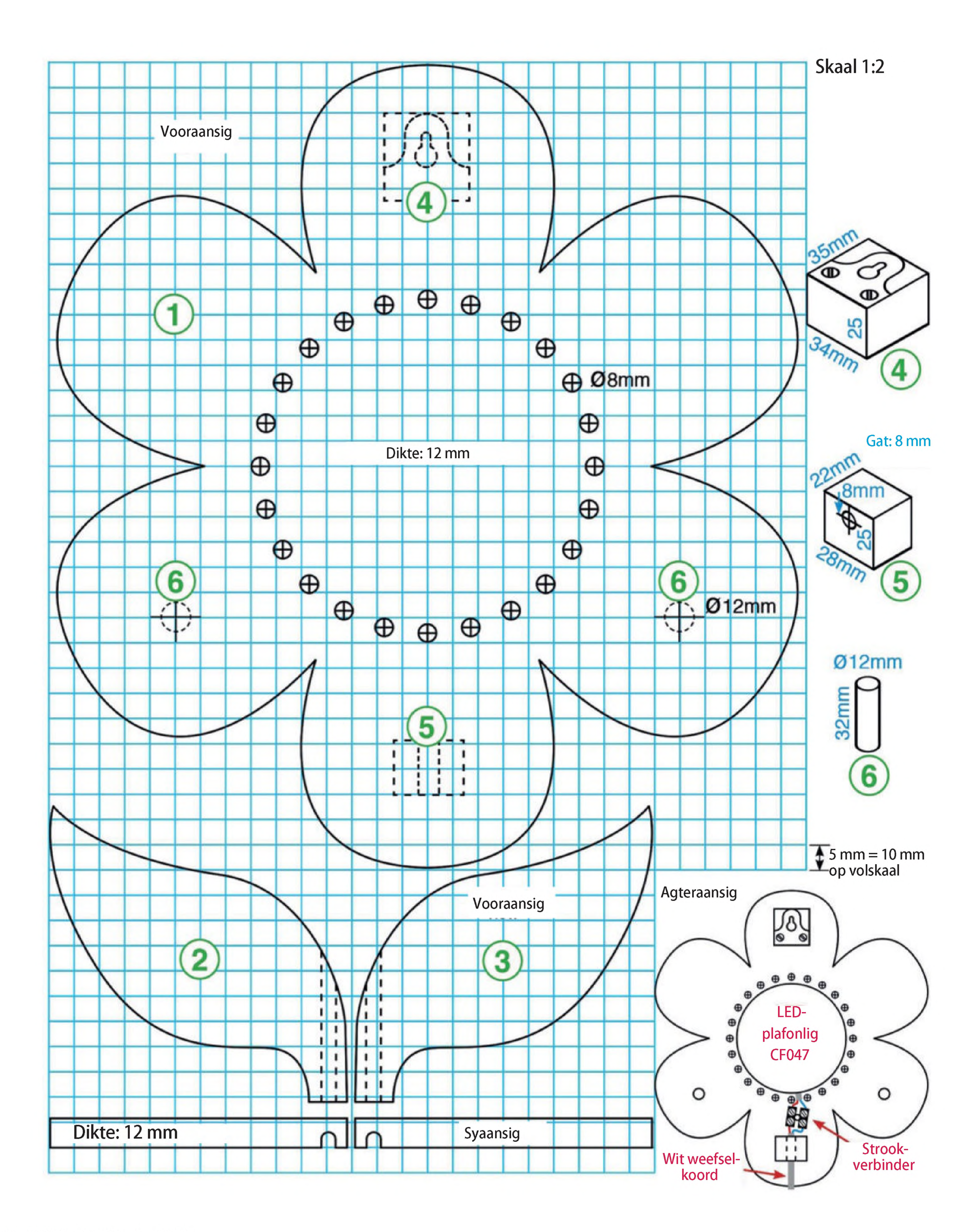
5 Wend 'n laag mat kleurlose vernis of waterbasisvernis aan al die dele (dit sal nie vergeel soos vernis met 'n oliebasis nie). Volg die diagram regs onder en heg die LED-plafonlig aan; verwyder die plastiekbedekking om die afstand tussen die lig en die muur te verminder. Steek die weefselkoord deur deel 5, konnekteer dit aan die plafonlig en lym die koord met kontaklym aan deel 5 vas, aangesien spanning in dié lyn geskep moet word.

6 Heg die blare (dele 2 en 3) met kontaklym aan die weefselkoord in die 6 mm-groewe aan die agterkant vas.

7 Konnekteer die 15 amp-3-tand-prop en wit koordskakelaar. Wanneer die muurblom gehang word, skep spanning in die lyn met die vlekvryestaal-kabel-beheerstel. Dit sal verhoed dat die blare skuins hang. Andersins kan die blare met alkantplakband van 3 mm dik aan die muur geheg word. Jou muurblomlamp is nou gereed om jou vertrek te verlig.

*** Kabelbeheerstel van hoiploy.com.**




Skaal 1:2
Vooraansig
4
1
Ø8mm
Dikte: 12 mm
6
6
Ø12mm
5
35mm
25
34mm
4
Gat: 8 mm
22mm
8mm
25
28mm
5
Ø12mm
32mm
6
5 mm = 10 mm op volskaal
Agteraansig
Vooraansig
2
3
LED-plafonlig CF047
Wit weefsel-koord
Strook-verbinder
Dikte: 12 mm
Syaansig



'MYS': DIE KUNS VAN KNUS

'MYS' IS DIE SWEEDSE WOORD VIR DIE DEKORBEGINSEL OM JOU LEEFRUIMTES 'BEWÚSTELIK KNUSSER' TE MAAK. OP DIÉ MANIER HELP JY OM JOU HUIS – EN JOU GEVOELENS OOR DIE TYD WAT JY TUIS DEURBRING – VOLKOME TE HERKALIBREER.

deur VICKI SLEET
stilering HANNES KOEGELENBERG **foto's** ED O'RILEY



Namate die dae korter raak en die luggie begin byt, is dit amper onvermydelik dat ons binnekort weer meer tyd binnenshuis sal deurbring. As jy inspirasie soek om 2021 se winter die warmste en knusste tot nog toe te maak, het jy niks anders as 'n goeie dosis 'mys' nodig nie.

WAT OP 'MEES' AARDE?

Mys (selfstandige naamwoord): Sweeds vir knusheid; uitgespreek *mees*; byvoeglike naamwoord *mystig*

Ons is ons vriende in Skandinawië veel dank verskuldig vir die invloed wat hulle sedert die jare vyftig op die dekorwêreld het. Veral danksy die koms van Pinterest en Instagram speel hulle deesdae ook 'n belangrike rol wanneer dit kom by die skep van atmosfeer in huise. Wie kan immers daardie lieflike foto's weerstaan van gesellige vertrekke waar kerslig die depressiewe donkerte verdryf, waar bonkige handgebreide matte jou nooi om jou voor die knetterende kaggelvuur neer te vly, en waar vase vol groenigheid uit die tuin en bekers stomende warmsjokolade help om jou wintergemoed te troos. Luukser en liefliker kan dit nie!

Baie van ons ken reeds die Deense term *hygge* (uitgespreek *hoo-gah*): Ons het dié konsep uit 'n ander Skandinawiese land met byna net sulke lang, donker, dikwels troostelose winters al 'n paar jaar terug leer ken. Hygge bevorder die gedagte om binnewaarts te fokus en ons lewe en leefruimtes 'warmer en knusser' te maak aangesien dít weer 'n positiewe invloed het op ons luim.

Omdat die winters in Swede nog erger as in Denemarke is – dus nóg langer, donkerder en triestiger – is dit g'n verrassing nie dat *mys* die hele konsep van knus tot nuwe hoogtes voer en ook nuwe betekenis daaraan verleen, selfs op sielkundige vlak.



‘Mys’ is afgelei van die gewilde einde-van-die-week-term *fredagsmys*, oftewel ‘knus Vrydae’, wanneer vriende en familie saamtrek vir ’n maklike, informele ete (taco’s is ’n gewile keuse) en om die week se nuus uit te ruil. Die geselligheid sit jou ook in ’n naweekluim, selfs al is jy weens die snerpende weer binne vasgekluister. Hierdie ‘kokontyd’ en gevoel dat die wêreld ’n beter plek is moet geviér word. Dit gaan net soveel oor die manier waarop ons in die winter leef as hoe dit lyk.

Net om jou ’n vae idee te gee van hoe dramaties – en gewoon onaangenaam – die Sweedse winters is: Stel jou voor daar is maande lank ’n sneeubank van twee meter diep buite jou voordeur; in die noorde van die land is daar vir tot 23 uur per dag geen sonlig nie; en elders draai die daaglikse gemiddelde temperatuur by -15 ºC in die middel van die winter.

Dit is hoekom mys volgens die leefstylkenners die ideale teengif vir die mense van Swede is. Vir ons in die Suidelike Halfrond beteken dit dalk net ’n genotvolle, bewustelike kopskuif van somer na ’n nuwe seisoen. Alfresco slaaie maak plek vir vertroostende kerries en bredies. Ons almal kry die geleentheid om stadiger te leef. Mys maak seker jy doen dit op ’n bewustelike manier.

DIE EVANGELIE VAN MYS

Die belangrikste oorweging om mys by jou eie huis te skep is om elke oomblik in jou dag bewustelik – *mindful* – te ervaar en in die proses opsetlik meer geluk en warmte te skep.

Dalk verruil jy eenvoudig ’n bottel supermarkseep vir ’n koekie handgemaakte seep. Miskien koop jy die beste basiese kookstel wat jy kan bekostig, soos gietysterware wat geslagte lank sal hou, en raak ontslae van alles anders. Of wat daarvan om elke oomblik saam met geliefdes te laat tel: Sit byvoorbeeld jou foon weg op ’n Saterdagmiddag en speel ’n bordspeletjie saam met jou kinders, of nooi net een ander paartjie oor vir ’n weeksaandete pleks daarvan om uit te gaan vir ’n duur aandete vir ses.

Mys gaan daaroor om jou huis en jou hart knusser te maak. Om ’n gevoel van mys te skep bied ook ’n geleentheid om stokperdjies of projekte wat jou gelukkig maak, te (her)ontdek. Dis ’n kans om tyd in te ruim om die plakboek van julle laaste vakansie voor die inperking klaar te maak of uiteindelik kruissteek te leer en gesprekke met mense van vlees en bloed te hê eerder as via Zoom.

Dalk het die streng inperking vroeg in 2020 ons gereed gemaak vir die idee van mys. Daardie eindelose dae van piesang- en suurdeegbroodbakmarathons en Instagram-foto’s van nog ’n legkaart wat klaar is … Die wonderlike ding en die verskil is dat ons kiés om dié winter binnenshuis te bly en dat ons dit met mys heerlik knus kan maak.



FOTO VAN SLAAPKAMER: ISTOCK/GETTY IMAGES

MYS SE LYS MOETHÊ'S

Maak só jou huis en jou hart knusser:

❀ Handgemaakte skaak- en backgammonstelle ❀ Vintage-speelkaarte ❀ Handgebreide matte in lae op die onderkant van die bed of opgerol en in die leefkamer in mandjies gehou ❀ Skinkborde vol kerse wat in die laatmiddag aangesteek word ❀ Rakke vol huisplante wat goed versorg word ❀ Gegeurde vuuraanstekers ❀ Interieur-vinjette in drieë (byvoorbeeld kers, versamelstuk en iets uit die natuur) ❀ Knetterende vure wat vroeg in die dag al brand ❀ Natuurlike huisgeure ❀ Handgeskrewe resepteboeke ❀ Tuisgebak en -gemaak is die wagwoorde ❀ Natuurlike stowwe ❀ Lae tekstuurryke materiale op beddens en sofas ❀ Stadige stowegeregte





LEMON
TEA
茶檬檸
NET WT. 2½ OZ.
TEA SET BRAND
THE TEA POT
CHELSEA
TEA
NET WT. 2
(70 GRAMS)


VITAMIEN T
[uitspr. vi·ta·mien tee] s.nw.
Die kalmerende uitwerking op jou gemoed wanneer jy daardie eerste slukkie tee neem.
ADVENTUR
TEA



PINKIE IN DIE LUG

SAAM MET WATTER BEROEMDE SAL JY GRAAG 'N KOPPIE TEE EN 'N ELEGANTE LIGTE HAPPIE WIL GENIET?

resepte en kosbereiding LOUISA HOLST
stilering HANNES KOEGELENBERG
assistent KAYLEN ROLFE foto's ED O'RILEY

TEE SAAM MET DIE KONINGIN

G'n formele teepartytjie is volledig sonder 'n bord fyn vingertoebroodjies nie. Ons het ons s'n gemaak met 'n heerlike kroningshoendervulsel met 'n ligte kerriegeurtjie. Die oorspronklike *coronation chicken*-resep is spesiaal vir koningin Elizabeth II se kroningsbanket in 1953 ontwikkel.

KRONINGSHOENDER-TOEBROODJIES

Genoeg vir: 6-8
Bereidingstyd: 45 minute, plus yskastyd
Gaarmaaktyd: 15 minute

- 4 sakkies menttee
- 6 hoenderborsfilette
- 1 witbrood, ongesny
- sagte botter, vir smeer
- gesnipperde grasuie en komkommerlinte, om voor te sit

SOUS
- 15 ml canola-olie
- 1 middelslag-ui, fyngekap
- 15 ml matige kerriepoeier
- 15 ml tamatiepasta
- 15 ml appelkoosblatjang
- 80 ml mayonnaise
- 40 ml crème fraîche of Griekse jogurt
- 30 ml vars koljanderblare, fyngekap

1 Plaas die mentteesakkies in 'n kastrol, voeg 250 ml kookwater by, en laat dit vir 10 minute trek. Verwyder die teesakkies. Voeg die hoenderborsfilette by die tee en verhit dit tot kookpunt. Verlaag die hitte sodra dit begin kook en laat dit dan vir 10 minute stadig prut. Haal die kastrol van die plaat af en laat die hoender in die kookvloeistof afkoel.
2 **SOUS** Verhit die olie in 'n kastrol. Voeg die ui by en soteer dit tot sag. Voeg die kerriepoeier by en laat dit vir nog so 'n minuut braai voor jy die tamatiepasta, blatjang en 30 ml van die kookvloeistof byroer. Laat dit vir 5 minute prut – roer dit gereeld. Verwyder die kastrol van die hitte en laat dit eenkant afkoel. Roer die mayonnaise en crème fraîche of jogurt by, gevolg deur die koljander en sout en varsgemaalde peper na smaak.
3 Laat die hoender behoorlik dreineer en breek dit in fyner stukke voordat jy dit by die sous roer.
4 **TOEBROODJIES** Sny die brood in dun snye. Smeer elke sny met botter en gebruik die hoendervulsel om toebroodjies te maak. Draai die toebroodjies in kleef-plastiek toe en bêre dit in die yskas tot net voor jy dit wil voorsit. Gebruik dan 'n skerp getande mes om die korsies van elke toebroodjie af te sny. Sny die toebroodjies in reghoekige vingers of klein driehoeke. Doop die een kant van elke broodjie in fyngekapte grasuie of draai die vingertoebroodjies toe met 'n komkommerlint en sit dit dadelik voor.




12 13 U 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11



TEE SAAM MET ELVIS PRESLEY

Ons het die koning van rock 'n roll se gunstelinggeure – grondboontjiebotter, piesang en spek – gebruik om hierdie dekadente kaaskoek te maak.

PIESANG-EN-GRONDBOONTJIE-BOTTERKAASKOEK MET 'N SPEK-KRUMMELBOLAAG

Maak: 1 kaaskoek (20 cm in deursnee)
Bereidingstyd: 1 uur, plus yskastyd oornag
Baktyd: 50-60 minute
Oondtemperatuur: 180 °C

- 200 g spysverteringskoekies, fyngedruk of -gerol
- 100 g (110 ml) botter, gesmelt

VULSEL
- 460 g roomkaas
- 250 g crème fraîche
- 50 ml kits-chaiteepoeier
- 100 g (115 ml) strooisuiker
- 50 ml grondboontjiebotter
- 3 groot eiers
- 25 ml mielieblom

BOLAAG
- 6 repe streepspek, gerooster tot bros
- 250 ml room, styfgeklits
- 2-3 ryp piesangs, geskil en in skyfies gesny
- 50 ml gekoopte karamelsous of heuning

1 Voer die bodem van 'n diep losboom-koekpan met bakpapier uit. Smeer die papier en die kante van die koekpan goed met botter.
2 Pols die koekies in 'n voedselverwerker fyn. Voeg die gesmelte botter by en pols dit weer tot gemeng. Druk die krummelmengsel vas oor die bodem van die pan en teen die kante op. Sit dit vir 30 minute in die yskas. Verhit die oond.
3 **VULSEL** Klits al die bestanddele vir die vulsel saam tot dit mooi glad is. Giet dit in die voorbereide kors. Sit die koekpan op 'n bakplaat en bak die kaaskoek vir 15 minute in die verhitte oond. Verlaag dan die hitte tot 150 °C en bak dit vir nog 30-40 minute tot die koek gestol is om die rande maar nog effens dril in die middel. Skakel die oond af, maar los die koek vir 15 minute in die oond met die oonddeur effens oop. Haal dan die koek uit die oond en laat dit heeltemal afkoel voordat jy dit oornag in die yskas sit.
4 Haal die kaaskoek uit die yskas sowat 'n halfuur voor jy dit wil voorsit. Kap die repe bros spek fyn. Klits die room en skep dit bo-op die kaaskoek. Rond dit af met skyfies piesang en sprinkel die spek bo-oor. Rond die kaaskoek af met karamelsous of heuning voor jy dit in skywe sny en voorsit.

TEE SAAM MET MARY POPPINS

Mary Poppins is heeltemal reg as sy sing 'A spoonful of sugar not only makes the medicine go down', want in hierdie heerlike vrugteskons sorg die suiker ook vir die lieflikste soet, krakerige bolaag. Geniet die skons met dik room, frambooskonfyt en 'n koppie tee.

EARL GREY-VRUGTESKONS

Maak: 12
Bereidingstyd: 40 minute, plus weektyd
Baktyd: 12-15 minute
Oondtemperatuur: 200 °C

- 100 g (130 ml) sultanas
- 300 ml sterkgebroude Earl Grey-tee, afgekoel
- 150 g (165 ml) koue botter, in blokkies gesny
- 500 g (920 ml) bruismeel, plus ekstra vir oorsif
- 10 ml bakpoeier
- 15 ml strooisuiker
- 90 ml karringmelk (of gebruik melk met 'n goeie skeut suurlemoensap)
- 3 groot eiers
- 50 ml suiker
- 2 ml fyn kaneel
- dik room en frambooskonfyt, om voor te sit

1 Plaas die sultanas in 'n bak, giet die afgekoelde tee bo-oor en laat dit vir minstens 'n uur of langer week. Laat die vrugte behoorlik dreineer wanneer jy gereed is om die skons te maak.
2 Voorverhit die oond en 'n bakplaat tot 200 °C.
3 Plaas die botter, meel, bakpoeier, strooisuiker en 'n knypie sout in 'n groot mengbak. Vryf die botter met jou vingerpunte by die droë bestanddele in.
4 Maak 'n holte in die middel van die droë bestanddele en voeg die melk en 2 van die eiers by. Roer dit met 'n spatel tot die bestanddele aan mekaar begin klou. Bedek die deeg met kleefplastiek en sit dit vir 15 minute in die yskas.
5 Keer die deeg op 'n meelbestrooide oppervlak uit en rol dit in 'n dik sirkel (6 cm in deursnee) uit. Gebruik 'n ronde koekiedrukker om sirkels uit die deeg te druk en pak dit op die verhitte bakplaat.
6 Klits die orige eier saam met 10 ml water. Verf die bokant van elke skon daarmee. Meng die suiker en kaneel en skep 'n teelepel daarvan op elke skon. Bak dit vir 12-15 minute in die verhitte oond of tot dit goed uitgerys, goudbruin en deurgaar is. Haal die skons uit die oond en laat dit eenkant afkoel. Sit dit voor met lepels vol frambooskonfyt en dik room.



AGTERGRONDFOTO: GETTY IMAGES





TEE SAAM MET MADIBA

Malvapoeding was een van oudpresident Nelson Mandela se gunstelinge – ons is seker hy sou gaande wees oor hierdie malvapoedingkoek wat deurdrenk word met 'n soet, klewerige rooibossous.

MALVAPOEDING-KOEK MET ROOIBOSSOUS

Genoeg vir: 6-8
Bereidingstyd: 1 uur
Baktyd: 30 minute
Oondtemperatuur: 190 °C

- 210 g (250 ml) suiker
- 2 groot eiers
- 45 ml appelkooskonfyt
- 170 g (310 ml) koekmeel
- 2,5 ml koeksoda
- 30 ml botter
- 100 ml melk
- 15 ml bruinasyn
- versuikerde lemoenskywe, vir versiering (resep hiernaas)

SOUS

- 250 ml room
- 115 g (125 ml) botter
- 75 g (90 ml) suiker
- 125 ml sterkgebroude rooibostee
- 30 ml brandewyn

1 Klits die suiker, eiers en 15 ml van die konfyt saam tot dit lig en donsig is.
2 Gebruik 'n aparte bak om die meel, koeksoda en 'n knypie sout saam te sif.
3 Verhit die botter en melk saam in 'n kastrol tot die botter gesmelt het. Verwyder die kastrol van die hitte en laat dit vir 'n paar minute staan om effe af te koel.
4 Voeg die droë bestanddele by die eiermengsel en vou dit in. Roer dan die bottermengsel en asyn by.
5 Verdeel die beslag tussen twee koekpanne (15 cm in deursnee) wat gesmeer en met bakpapier uitgevoer is. Bak dit vir omtrent 30 minute in die verhitte oond of tot 'n toetspen skoon uitkom.
6 **SOUS** Verhit al die sousbestanddele tot die suiker opgelos en die botter gesmelt het. Verdeel die sous en giet dit oor die twee koeke sodra dit uit die oond kom. Laat die koeke eenkant staan om heeltemal af te koel.
7 **SIT DIT VOOR** Verwyder die koeke uit die panne. Pak die eerste laag op 'n mooi koekbord. Smeer die orige appelkooskonfyt bo-oor en sit die tweede laag bo-op. Skep enige sous wat in die koekpanne agterbly, oor die koek en versier dit met skyfies versuikerde lemoen. Sit die koek warm of teen kamertemperatuur voor.

VERSUIKERDE LEMOENSKYWE

Sny 2 lemoene in dun skywe. Laat dit vir 1 minuut in kokende water kook, dreineer dit dadelik en plaas dit in yswater. Verhit 300 ml suiker en 300 ml water in 'n groot, vlak pan. Roer dit tot die suiker opgelos het en die mengsel begin kook. Voeg dan die gedreineerde lemoenskywe in 'n enkellaag by en verlaag die hitte tot medium. Laat die lemoenskywe vir 45-60 minute prut en draai dit elke 15 minute om. Plaas die skywe op 'n draadrakkie om af te koel tot jy gereed is om dit te gebruik.



TEE SAAM MET MARILYN MONROE

Ons bewonder steeds die tydlose skoonheid van Marilyn Monroe, wat mal was oor sjampanje, maar darem ook af en toe 'n koppie tee geniet het. Dit het ons geïnspireer om 'n skemerkelkie met bessietee en vonkelwyn te maak wat perfek is om vir namiddagtee saam met happies te geniet.

KAAS-EN-ERTJIE-QUICHES MET BESSIEVONKEL

Genoeg vir: 8
Bereidingstyd: 1 uur, plus yskastyd
Baktyd: 20 minute
Oondtemperatuur: 180 °C

- 300 g (550 ml) koekmeel
- 5 ml bakpoeier
- 5 ml droë Italiaanse kruie (of gebruik 'n mengsel van droë origanum en basilie)
- 110 g (120 ml) botter
- 110 g (240 ml) gerasperde cheddarkaas
- 2 groot eiergele
- ertjiespruite of mikrokruie, vir garnering

VULSEL

- 4 groot eiers
- 500 ml room (of helfte room, helfte Griekse jogurt)
- 30 ml koekmeel
- 'n hand vol vars basilieblare, fyngesny
- 6 sprietuie, fyngesny
- 300 ml bevrore klein ertjies, ontdooi en gedreineer
- 200 g (430 ml) gerasperde cheddarkaas

1 **KORS** Plaas die meel, bakpoeier, droë kruie en die botter in 'n voedselverwerker en pols dit om fyn krummels te vorm. Roer die gerasperde kaas by. Klits die eiergele saam met 80 ml koue water en roer dit dan by die droë mengsel. Meng dit liggies deur tot alles net-net begin saamkom. Voeg nog 'n bietjie water by, indien nodig. Bedek die deeg met kleefplastiek en sit dit vir 15-30 minute in die yskas. Verhit die oond. Rol die deeg uit en voer minitertpannetjies (of die holtes van 'n minitertpan) met die deegsirkels uit. Prik die deeg met 'n vurk en sit dit terug in die yskas terwyl jy die vulsel maak.

2 **VULSEL** Klits die eiers, room en meel saam. Voeg die basiliekruid, sprietuie en ertjies by en roer dit deur. Voeg die gerasperde kaas by en geur dit na smaak met sout en varsgemaalde swartpeper.

3 Verdeel die vulsel tussen die voorbereide tertdoppies ek bak dit vir omtrent 20 minute in die verhitte oond of tot die quiches gestol en goudbruin is. Haal dit uit die oond en laat dit vir 5 minute afkoel voordat jy dit uit die pannetjies of holtes haal. Sit die quiches warm of teen kamertemperatuur voor, gegarneer met ertjiespruite of mikrokruieblaartjies.





BESSIEVONKELDRANKIE

Maak 'n sterk pot bessiegeur tee. Laat dit eenkant afkoel. Maak elke sjampanjeglas 'n kwart vol met tee. Voeg 'n maraschinokersie en 5 ml brandewyn by. Vul die glas op met droë vonkelwyn.





FOTO VAN MARILYN: GETTY IMAGES



TEE SAAM MET 'N GEISJA

Geisjas word opgelei in allerlei tradisionele Japannese kunsvorme – van dans en musiek tot die kuns van kommunikasie. Geisjas is professionele vermaaklikheidskunstenaars wat tydens etes, bankette en ander okkasies soos spesiale teeseremonies na die gaste se welstand omsien. Vir dié teeparty met sy Oosterse tema het ons jasmyntee gebruik om die minikoekies te geur.

JASMYN-EN-APPEL-MINIKOEKIES

Maak: omtrent 24 klein koekies
Bereidingstyd: 1 uur
Baktyd: 20-30 minute
Oondtemperatuur: 180 °C

- 260 ml melk
- 50 ml jasmynteeblare
- 340 g (370 ml) sagte botter
- 400 g (460 ml) strooisuiker
- 6 groot eiers, teen kamertemperatuur
- 375 g (690 ml) koekmeel
- 5 ml bakpoeier
- 1 blik (425 g) tertappels, gedreineer en in kleiner stukke gesny
- 130 g (250 ml) versiersuiker, gesif
- 10-15 ml suurlemoensap
- eetblare blomme, om voor te sit

1 Gooi die melk en teeblare in 'n kastrol en verhit dit stadig tot dit begin kook. Haal die kastrol van die plaat af en hou dit eenkant om heeltemal af te koel. Gooi dit dan deur 'n sif en gooi die blare weg. Verhit die oond.

2 Klits die botter en strooisuiker saam tot dit lig en donsig is. Skraap die kante van die bak skoon en klits dit verder teen lae spoed. Voeg die eiers een-een by en klits goed ná elke byvoeging.

3 Gebruik 'n aparte bak om die meel, bakpoeier en 2 ml sout saam te sif. Vou nou die meelmengsel om die beurt met die melk by die bottermengsel in.

4 Verdeel die helfte van die beslag tussen klein gesmeerde koekvormpies van jou keuse en rond elkeen af met twee stukkies appel. Giet die orige beslag bo-oor. Pak die koekvormpies op 'n bakplaat en bak dit vir 20-30 minute of tot 'n toetspen skoon uitkom. Haal die koekies uit die oond en laat dit afkoel. Maak die rande los en keer die koekies op 'n mooi opdienbord uit.

5 Meng die gesifte versiersuiker en die suurlemoensap. Skep dit oor die afgekoelde koekies en laat dit effe stol. Rond dit af met eetbare blomme.

*** Alle bykomstighede van Plan B Vintage (082 491 3677).**








WHITTARD
OF
CHELSEA
TEA AND
COFFEE
MERCHANTS


THE TEA POT
OUR TEAS
SUPERIORITY


ORIGINAL
RUSSIAN TEA


Lemon
TEA
檸檬茶
NET WT. 2½ OZ.


ORIGINAL
RUSSIAN TEA
NET WT 50G


薄荷茶
廣生茶行出品
香港西環卑路乍街廿四號
電報掛號
四五六四
THEE GEAROMATISEERD
NETTO INHOUD 70 GRAM


TEA SET BRAND
廣生
茶行
奇種巖茶
1/2


廣生
茶行
奇種巖茶


MINT TEA
KWONG SANG TEA CO.
24, BELCHER'S ST.
KENNEDY TOWN,
HONG KONG.
CABLE ADD.:
4564
NET WT. 2½ OZ.
PACKED IN HONG KONG


© DESIGNED BY SILVER CRANE
ADVENTURER
TEA
DELICIOUS
WARMING
NET


ER
CEYLON


齒頰留芬


517
CHUN MEE
GREEN TEA
珍眉綠茶
NET WT. 2½ OZ.
(70 GRAMS)

MY OUMA IN KANEEL

deur TANI KIRSTEN foto's ED O'RILEY

KANEELROLLETJIES MET 'N ROOMKAASVERSIERSEL

Maak: 12

VIR DIE RYK DEEG:

♥ 600 g witbroodmeel, plus ekstra om te strooi ♥ 100 g witsuiker ♥ 5 ml sout ♥ 1 sakkie (10 g) droë kitsgis ♥ 250 ml louwarm melk ♥ 75 ml gesmelte botter ♥ 2 groot eiers, geklits

VIR DIE VULSEL:

♥ 80 g sagte botter ♥ 150 g witsuiker ♥ 25 ml fyn kaneel

VIR DIE ROOMKAAS-DRUPSOUS:

♥ 125 g roomkaas ♥ 80 g sagte botter ♥ 2 ml vanielje-ekstrak (of 3 ml vanieljegeursel) ♥ 400 g gesifte versiersuiker ♥ melk

1



Maak die deeg. Roer die meel, suiker en sout saam in 'n groot mengbak en maak 'n holte in die middel. Roer die gis by die louwarm melk. Gooi die melk, botter en eier in die holte en begin dan die meel stadig van die kant af inroer tot 'n taai deeg vorm. Knie die deeg vir 10 minute op 'n oppervlak wat goed met meel bestrooi is tot dit glad en elasties maar nog sag is. Sit die deeg in 'n gesmeerde bak, gooi 'n klam vadoek oor en laat dit vir so 45-60 minute op 'n warm plek rys.

2



Haal die deeg uit die bak en druk dit plat op 'n meelbestrooide werkoppervlak. Moenie dit weer knie nie. Rol dit met 'n koekroller uit tot 'n reghoek van 40 x 50 cm. Probeer die hoeke so reghoekig as moontlik kry. Smeer botter oor die hele oppervlak en meng die suiker en kaneel saam. Sprinkel die kaneelsuiker oor die botter, maar maak seker jy los 2 cm oop aan een van die lang sye.

3



Werk van die lang kant af met die kaneelsuiker en rol die deeg versigtig op na die ander kant toe. As die deeg aan die werkoppervlak vasklou, wikkel dit versigtig met 'n mes los terwyl jy rol. Druk die laaste stukkie sonder kaneelsuiker op om dit aan die rol vas te plak.



Jou huis én hart sal warmer voel met die heerlike kombinasie van brood- en kaneelgeure in die lug. Volg ons maklike stappe om dié kaneelrolletjies self te bak. Dis die moeite werd! As jou tyd skraps is, kan jy ook klaargemaakte deeg koop.





Gebruik 'n skerp mes (sonder tande) en sny die punte af – dié kan jy apart bak. Sny die rol in 12 ewe dik skywe. Ons s'n was 4 cm elk. Sny die skywe stadig sodat die deeg nie trek nie.



Voer 'n bakplaat of oondvaste bak met bakpapier uit en smeer dit dan met botter. Pak die rolletjies op die plaat, bedek dit met 'n klam vadoek en laat dit vir 30-45 minute op 'n warm plek rys tot hulle mooi pof staan. Bak dit teen 180 °C vir 20 minute of tot mooi goudbruin.



Meng die roomkaas en botter saam en roer die vanielje en versiersuiker by. Voeg 'n paar druppels melk by terwyl jy dit aanhoudend roer – as die mengsel dik en loperig is, is dit reg. Drup dit oor die kaneelrolletjies sodra dit effens afgekoel het.

SKATKISSIES

'n Ou wynkissie en sigaarboks kry 'n splinternuwe voorkoms en word bêreplek vir ringe en porseleingoed.

projekte en stilering HANNES KOEGELENBERG **foto's** ED O'RILEY



RINGBOKSIE

Gebruik jou gomgeweer en plak kurkproppe in rye aan die binnekant van 'n sigaarboks vas – laat 'n paar millimeter tussen die rye oop sodat die ringe daarin kan pas. Knip 'n stuk viltmateriaal volgens die breedte van die boks en pas dit oor die binnekant van die boks. Druk dit tussen die gleuwe tussen die kurkproppe in, knip dit die regte lengte en plak dit dan vas. Herhaal die proses met 'n stuk materiaal van jou keuse om dit mooi af te rond.

WENK: As jy nie 'n sigaarboks het nie, kan jy enige ander houtboksie met 'n deksel gebruik en dit met een van ons kunsprente op bladsy 72-73 versier.


MEDALLAS DE ORO
ANVERES 1885
ROMEO Y JULIETA
Y DIPLOMAS DE HONOR
BRUSELAS 1888
HABANA
MADE IN HABANA, CUBA


Delft
Holland



TEEGOEDRAKKIE

Kopieer die kunsprent op bladsy 60-61 in die verlangde grootte op wit papier en knip dit volgens die mates van jou wynkissie se skuifdeksel uit. Gebruik 'n handwerkkwas en modge podge en plak die kunsprent op die deksel vas. Verseël dit met nog 'n paar lae modge podge en laat dit droog word voordat jy jou nuwe teegoedrakkie teen die muur ophang.

FABRICA DE TABACOS

MADE BY HAND

HECHO A MANO

GISPERT Y Ca.

PINAR DEL RIO Y HABANA

MADE IN CUBA

MARCA SELECTA

TABACOS EXQUISITOS

BALMORAL

TABACOS + PARA · PERSONAS DE GUSTO

Wettig ged. Nr. 67569-74696

Intern. ged. Nr. 102533 -102534

MEDALLAS DE ORO
ANVERES 1885
ROMEO Y JULIETA
Y DIPLOMAS DE HONOR
BRUSELAS 1888
PARIS 1900
PARIS 1889
BRUSELAS 1897
JÉRUSALEM 1898
MELBOURNE 1888
ANVERES 1894
HABANA
MADE IN HABANA, CUBA

HABANA

HABANA

PAPIER MY PLESIER



DAAR IS MIN DINGE WAT JOU LUIM SO 'N HUPSTOOT GEE SOOS OM IETS MET JOU HANDE TE SKEP. DIÉ PAPIERPROJEK IS IDEAAL VIR DAAI 'BLOU MAANDAE' VAN DIE LEWE.

projek en stilering CARIN SMITH
foto's ED O'RILEY



SAADPAPIER

Jy kan velle saadpapier maak en opsny om saadkaartjies te maak, wat 'n gawe geskenk is vir iemand wat 'n nuwe tuin begin. Die kaartjies lyk nie net mooi nie – jy kan dit ná die tyd ook plant. Volg die pulpmaakproses op bladsy 77 tot jy klaar is met stap 3. Voeg blom- of groentesaad van jou keuse by wanneer jy die water en stysel inmeng en gaan dan aan met stap 4 om die velle papier te maak.

MUURVAAS VAN PAPIER

Dié bottelvormige vase sal 'n mooi maar spotgoedkoop fokuspunt vir jou muur vorm. Hiervoor benodig jy nat velle papierpulp (sien die stappe op bladsy 77), 'n bottel en twee stukke kaasdoek. Bedek die bottel met 'n stuk kaasdoek en drapeer dan die papiervel oor die kaasdoek. Draai nog 'n stuk kaasdoek om die papierpulp en vorm die papier deur die kaasdoek styf te trek oor die bottel. Laat dit vir 'n dag staan om droog te word voordat jy die buitenste laag kaasdoek verwyder. Laat dit dan vir nog 'n dag staan sodat die papier kan uitdroog. Jy kan nou die droë gevormde papier van die bottel verwyder. Hang jou vaas aan 'n klein hakie teen die muur. Maak 'n klein glasbuisie aan die binnekant vas waarin jy jou blomme kan sit.



BASIESE PAPIERPULP

Gebruik afvalstukkies papier om 'n papierpulp te maak wat jy kan vorm.

MOEILIKHEIDSGRAAD: maklik
TYD: 2 dae

JY BENODIG
- papier (ons het meestal ongedrukte koerantpapier gebruik)
- versapper met kaplem
- styselpoeier
- nat of poeierverf
- kaasdoek
- koekroller

1

Skeur die papier in klein blokkies en plaas dit in 'n bak. Giet water oor tot die papier net-net bedek is. Laat dit oornag – vir tot 8 uur – week.

ONTHOU: Deur die papier te skeur word meer papiervesels blootgelê. Só kan die papier makliker water absorbeer en in papierpulp verander.

2



Gebruik jou hande om van die water uit die papier te druk voor jy dit in die versapper sit. Pols dit tot 'n pulp vorm.

3





Skep die pulp terug in die bak en voeg styselpoeier en water bietjie vir bietjie by tot jy tevrede is met die dikte van die pulp, wat nou byna heeltemal klontvry moet wees. Dit papierpulp moet soos klei wees wat jy kan vorm. Die stysel tree op as 'n gom wat die papiervesels bymekaarhou. Jy kan die papierpulp nou kleur as jy wil deur nat of poeierverf by te meng.

4



Wanneer jy tevrede is met die dikte en tekstuur, moet jy die oortollige water tussen twee stukke kaasdoek uitdruk. Gebruik 'n koekroller om oor die kaasdoek te rol sodat jy 'n vel papier uitrol en van ekstra water ontslae raak. Jou velle papierpulp is nou gereed om mee te werk en in enige vorm van jou keuse te vorm. Droog die velle in die son of bak dit teen 'n baie lae temperatuur in die oond soos wat jy beskuit sou uitdroog.

PATROON-PAPIER

Gebruik dit om kaartjies, etikette en pleknaamkaartjies te maak.

BORRELPATROON

Volg die pulpmaakproses tot jy klaar is met stap 3. By stap 4 sit jy 'n stuk borrelplastiek onder die kaasdoek en gebruik 'n koekroller om die patroon in die papierpulp af te rol.

BLOMPATROON

Ons het 'n fondant-bosseleerstempel en 'n koekiedrukker gebruik om hierdie oulike patrone te maak nadat ons die pulp in 'n vel gerol het. Moenie te hard druk nie – gebruik net genoeg krag om die patroon af te druk, maar moenie regdeur die pulp druk nie.

HANDE WAT WOEL

TUINWERK, BRIEFSKRYF, POTTEBAKKERSWERK, KUNS, 'SPOEG EN PLAK', BROODBAK – HÁNDE IS DIE GEMENE DELER, DIE FISIEKE IMPLEMENTE WAT ALLES MOONTLIK MAAK. DIE SWITSERSE PSIGOANALIS CARL JUNG HET GESÊ HANDE ONTRAFEL EN LOS GEHEIME OP WAT JY NIE ALDAG INTELLEKTUEEL KAN KLEINKRY NIE ...

deur MARGUERITE VAN WYK
stilering HANNES KOEGELENBERG **foto's** ED O'RILEY


M. Verheyde

Hy steek sy hande in olieverf, begin vee oor 'n doek, en die mooiste tonele van seilbote op die water verskyn.

Maar Esref Armagan is blind sedert geboorte.

En tóg, dié skilder van Turkye maak die een ongelooflike kunswerk ná die ander. Hy 'sien' die prente in sy kop, 'voel' die kleure. Hy kan selfs visuele perspektief skilder. Harvard se mediese skool doen navorsing oor sy brein. Hy wil egter net bekendstaan as die man wat die wêreld voorstel deur sy vingerpunte.

Hande kan toor.

Of 'n mens in die grond woel en tuinmaak, deeg knie vir 'n goudbruin brood, 'n herinneringsplakboek maak, 'n brief met die hand skryf of potjies uit klei vorm – hande skep, hande voed, hande dien en hande bederf.

Die Griekse filosoof Aristoteles het gesê: 'Die hand is die werktuig van alle werktuie.'

Ek dink ver terug na 'n dag in 2005 in die Slawemuseum in Kaapstad. Die multimedia-tentoonstelling *Hands that Shape Humanity* daar deur die fotograaf Jac de Villiers het die hande en wyshede van baie van die wêreld se ikone vasgevang.

Dié van die Kaap Verdiese sangeres Cesária Évora (reeds oorlede), wat nie kon lees of skryf nie, maar wat haar hande gevoelvol laat praat het wanneer sy gesing het, die Brasiliaanse skrywer Paulo Coelho, waar hy gereed maak om 'n pyl uit 'n boog te skiet, die Nigeriese Bookerpryswenner Chinua Achebe, rustig, hande gevou, in 'n rolstoel. Een van die treffendste portrette, vir my, was dié van emeritus-aartsbiskop Desmond Tutu waar hy, hande gevou voor sy bors, voor 'n groot kruis om sy nek, afkyk. Sy aanhaling: 'Mense is inherent goed, gemaak vir liefde, vrygewigheid, medelye … gemaak om te reik na die sterre.'

Maar die mens wil ook onder die kors van die aarde, in sy diepste binne-wonders, woel.

Anne van Niekerk, 'n plaasmeisie oorspronklik van die Karoo, is sedert kleintyd lief vir die reuk van grond as die ploeg daardeur trek om dit vir saaityd voor te berei. Sy hou van die warm, klam gevoel onder haar hande as sy tuinmaak.

'Gedurende die week gly my hande nét oor die rekenaar, so naweke geniet ek elke aftydjie as ek speel in die grond.' Sónder handskoene. Sy wil die plantjie uit die plastiekpot druk, 'n gat grawe en dit plant. Die plantjie bevoel, kyk of dit gesond is, 'n dammetjie rondom bou sodat dit goed water kry. Teen hierdie tyd lyk sy soos 'n kleuter, goed vuil.

Maar sy voel tevrede omdat sy 'n verbintenis met die aarde gevorm het. Kort voor lank laat die son en die water die plant blom en kan sy dit bewonder. Almal kan. Die diep groefies in haar hande, waar grond steeds vassit nadat sy dit drie keer geskrop het, die effense skurfheid, pla haar min. 'Dis 'n goeie wete dat hierdie twee hande die wêreld 'n klein wyle effe groener en mooier gemaak het.'

En só gesels Laura du Toit, wat ek my 'boegoe-vriendin' noem (jy stap nooit daar weg sonder 'n paar takke boegoe uit haar tuin op Stellenbosch nie), ook oor haar handewerk. Sy is 'n pottebakker.

Laura glo om met jou hande te werk maak iets in jou wakker. 'Die oermens het hul hande in oker, plantsap en klei gedruk en die mure van grotte geverf. Jy vind dit in Suid-Afrika, hoog in die Brandberg in Namibië, die Altamiragrotte in Spanje …'

Hulle moes ook die verbinding tussen die hand, brein, emosies en kuns besef het, meen sy. 'Die behoefte om vas te lê, om die hande as eerste gereedskap vir die eerste tekeninge te gebruik.'





Vir haar reeks kleipotte oor die gevaar van aardverhitting het sy haar hande in glasuur van koperoksied gedruk en 'n pot met haar nat hande opgetel – en daar was die handafdrukke in die glasuur. Sy het die pot gebak en die handafdrukke het groen geword in die proses.

Agterna het sy gewonder hoekom sy dit gedoen het. 'Ek dink jou hande gee om, hou vas, troos, skep, bewaar iets kosbaars. Die pot se titel is *Holding on*.'

Laura se vashou aan tekstuur kom van klein handjies wat kindertyd al gespeel het in die sand. Net so bevoel sy klei. 'Fyn wit klei word 'n skulpvorm, growwe rooi klei word 'n aardse stuk. Die boodskappe beweeg ongemerk van my hande na my brein, terug na my hande, 'n wonderlike sirkulasie van energie.'

Dit sluit aan by die bekende Amerikaanse argitek Samuel Mockbee se woorde: 'Die hand gee uitdrukking aan dít wat die hart reeds weet.'

Onlangs ontdek ek weer die wonder van 'spoeg en plak' en word verplaas na juffrou Rademeyer se sub A-klas. Ek het vir my broer 'n outydse plakboek vir sy vyftigste verjaardag gemaak. Knip, plak en plakkers (sommer 'n paar goue sterre ook!) is ingespan vir my amateur-kunsprojek.

Dit sal nie 'n prys wen in 'n plakboek-Spelewedstryd nie, toegegee – daarvoor knip ek 'n bietjie skeef en is my plakvaardighede nie so perfek nie – maar ek was trots op my oorspronklike geskenk.

Juhlène Möller is 'n kunstenaarsvriendin van Klipdale in die Overberg en kan identifiseer met die lekker speel.

Sy sê jy kan selfs onder 'n boom of in 'n gang of by 'n kombuistafel kuns maak, enige plek, net solank jy die koel papier en die kwas se gewillige houtsteel en sagte haartjies onder jou vingerpunte voel.

'Ek speel met chemie op absorberende papier. Dit verg 'n meditatiewe stilword, rustigheid en vertroue. Soms voeg ek ink, waterverf en gouache (ondeursigtige verf) na smaak by, roer dit om, meng, kontrasteer, laat kartels en kringe vorm. Ander kere knip ek patrone met die hand, vervorm dit in impressionistiese plante, diere, visse, figure. Ek hou van verskillende teksture onder my vingers en die visuele effekte daarvan,' vertel sy.



En moet nie die mans vergeet nie. As daai hande van hom nie die klavier, klawerbord of trekklavier tokkel nie, bak André Gerber brood. Hy pendel in die week tussen Kaapstad en die noorde, waar hy regsverteenwoordiger van die Suid-Afrikaanse Polisie-unie in Pretoria is. Broodbak is sy stokperdjie.

André dink nostalgies terug aan sy ma wat so kon bak dat ander vroue wou bloos. 'Daai antie kon bak, hoor.' In sy geestesoog sien hy nog haar panne en brode daar in haar kombuis. Eers die vuiste soos sy die deeg knie, dan die handpalms soos sy die brode vorm in die pan. Hy het grootoog staan en kyk.

Sewe jaar gelede het hy die eerste keer sy hand aan suurdeeg gewaag. 'Dis nie 'n geknie soos Ma se brood nie,' vertel hy. 'Jy meng net die meel en water tot 'n bal en gebruik dan jou vingers soos 'n hark. Dan wag jy 'n halfuur voordat jy die deeg begin knyp, trek en vou. Jou hande en die deeg raak een.'

Mettertyd raak die deeg elasties. 'Dan baklei dit nie meer terug nie.' Maar teen daai tyd is jou hande moeg, erken dié pa van drie. Sy dogter en een seun is albei sjefs. Die ander seun 'n klankingenieur. Sy vrou, Susan, is self 'n bobaas-bakster. En dis vir hom lekker as hulle sy vars brood geniet.

Terug na sy brood. Wanneer die deeg gereed is, gaan dit oornag yskas toe vir fermentasie. Die volgende dag word dit gevorm. 'Die deeg moet ferm en sag, soos 'n vrou, hanteer word. Nou word jy intens bewus van die verhouding tussen hande en emosies,' vertel André. Jy dink nie, jy hoor nie. Jou vrou vra of jy koffie wil hê, maar jy gaan net aan. 'Nou en dan sien jy jou ma se hande die deeg in die erdebak op die kombuistafel bewerk en sê dankie vir die saadjie wat geplant is. Sielsberustend.'

Dikwels loop mense vroeg Saterdagoggend met die hond in die straat voor hul huis in Brackenfell verby en sê: 'Ons ruik vars brood.' André bak soms 'n hele paar brode vir vriende en dan stuur Susan WhatsApp-boodskappe sodat hulle dit oondvars kan kom haal.

Ook vir die kunstenaar Henk Serfontein is die hand die instrument van liefde en deernis. Bekend vir tentoonstellings soos *Handskrif* (2018) en die onlangse *A Walking Shadow*, waarvoor hy 'n reeks studies van hande en voete geskep het, gesels Henk in 'n onderhoud met die aanlynnuusblad *Vrye Weekblad* (31 Januarie 2020) só: 'Die hand is 'n sensitiewe sintuig. Ons is ons hande … die hand is die instrument van geweld en woede, van beskerming en verwerping. Die hand is 'n werktuig. Dit gee, dit neem, dit skep, dit maak kontak. In dié hande-uitstalling troos die hand.'

En Leonardo da Vinci, die Renaissanceman wie se beroemdste werke sekerlik die *Mona Lisa* (in die Louvre in Parys) en *Die Laaste Avondmaal* (in die Santa Maria delle Grazie-klooster in Milaan) is, het geglo: 'Die skilder het die heelal in sy hande.'

Ons hoor dikwels 'die pen is magtiger as die swaard'. Vergeet van Tinder en WhatsApp. In Victoriaanse tye het jy jou veerpen gedoop in swart ink (daar is op gekleurde ink neergesien) en by kerslig of 'n lantern vir jou geliefde geskryf en soms maande lank gewag op 'n antwoord.

Briefskryf was eens 'n volwaardige letterkundige genre. Daar is allerlei briewe van geskiedkundige belang. Die heel eerste brief is glo sowat 500 v.C. geskryf deur die geleerde koningin Atossa van Persië, waarna haar onderdane haar dit nagedoen het. Charles Darwin het in die 1840's tientalle briewe oor sy evolusieteorie aan sy goeie vriend die botanis Joseph Dalton Hooker geskryf. Die Amerikaanse politieke aktivis Martin Luther King het in April 1963 vanuit die Birminghamtronk aan die plaaslike koerant geskryf om protes aan te teken teen rassisme na aanleiding van die Alabama-optogte waarvoor hy in hegtenis geneem is …

Hoewel die meeste mense deesdae aanlyn briewe skryf, het die Britse maatskappy Pen Heaven bevind 69 persent van mense wat aan 'n peiling deelgeneem het, sal graag régte briewe of kaartjies wil ontvang. Ek kom uit die era van briefskryf. As student op Stellenbosch en later, toe ek as au pair in Duitsland gewerk het, het ek elke week 'n brief van my ma gekry.

Hoe lekker om die brief uit die posbus te haal, die handskrif te herken, die koevert met afwagting oop te maak, soms 'n R10- of R20-noot of 'n foto daarin te vind, die fyn blaadjies versigtig oop te vou en 'huisnuus' te kry.

Danksy die wonder van hande, die hart-kop-konneksie, kan ons in moeilike tye vashou aan wat vir ons belangrik is.

Die aktrise Lupita Nyong'o, die dogter van twee Keniane (sy is in Mexiko gebore en later in Kenia grootgemaak), som dit mooi op: 'Klei kan modder in die verkeerde hande wees, maar kuns in die regte hande.'



FOTO VAN VERFKWASTE: ISTOCK/GETTY IMAGES

Bykomende bronne:
Wikipedia, nationalgeographic.com,
penheaven.co.uk


J. & P. COATS 6 CORD
CHAIN
CHAIN J. & P. COATS Super


EN NOU:
TYD VIR
MYSELF

TENT-TOEVLUG

Dié tipi-tent is die ideale wegkruipplek, spesiaal vir jou om in te glip en 'n boek te lees, te mediteer of sommer net te ontspan. Hekel 'n nuwe kussing vir jou tent, of kikker 'n bestaande een op met letter- of borduurwerk.

tent ELIZABETH FESTER **stilering** DALA WATTS **foto's** ED O'RILEY

MOEILIKHEIDSGRAAD: gemiddeld
TYD: 2 dae

JY BENODIG

- 5 rustieke houtpale
- materiaal van jou keuse
- bypassende masjiengare
- lint of ander wegbinders
- papier om die patroon op te teken

SO MAAK JY

1 Bind die vyf houtpale aan hul bokant aan mekaar vas en sprei dit eweredig uit tot die grootte wat jy wil hê die tipi-tent moet wees ('n sirkel- of vyfhoekvorm verdeel in vyf gelyke dele). Meet van paal tot paal by die onderkant en meet ook die hoogte (driehoekvorm dus). Onthou om die wydte aan die bokant te meet waar die pale bymekaarkom, aangesien die tent aan die bokant oop sal wees vir die pale.
2 Teken op papier 'n patroon met die regte mates vir jou tent – onthou om naat- en soomtoelatings van 1,5 cm reg rondom by te tel. Ons mates (sonder naat- en soomtoelatings) is: 130 cm wyd (onderkant), 180 cm hoog vir die sykante van die driehoek (na die bokant), 8 cm tot 10 cm wyd waar die punte van die driehoek bymekaarkom (die opening aan die bokant hang af van die dikte of wydte van jou pale – met ander woorde, jou driehoek maak nie aan die bokant toe nie).
3 Knip vier dele uit jou materiaal. Knip die vyfde deel op die vou van die materiaal uit, maar tel 6 cm op die middellyn by – dit gaan die opening/deur vorm. Knip nou dié deel in die helfte met die middellyn langs.
4 Stik die dele aan mekaar – begin met die een halwe deel, dan die vier groter panele en eindig met die ander halwe deel. Kap al die rande om en stik some in aan die bo- en onderrande, sowel as die rande van die opening. Stik die lint aan die binnekant van die tent vas – twee aan die bokant, twee in die middel en twee aan die onderkant op die naat van elke paneel. Stik wegbinders aan die panele van die opening vas – aan die bokant, middel (x 2) en onderkant.
5 Dit kan nogal moeilik wees om die tipi-tent om die pale vas te bind. Die maklikste manier om dit te doen, is om die materiaal op die vloer neer te lê met die verkeerde kant na bo en 'n paal bo-op die tent op 'n paneelnaat neer te sit. Begin om elke paal aan die binnekant van die tent vas te bind. Wanneer dit gedoen is, kan jy die pale met die tent wat daaraan vasgebind is, oplig en uitsprei om 'n sirkel te vorm. Die pale sal aan die bokant oorvleuel, rangskik dit net so dat die tent mooi styf gespan is. Ons het ook tou om die pale aan die bokant gebind om dit stewiger en sterker te maak.

Mat en grys oorgooideken van MPH. Plakpapier van Smart Art.


KALM



hekelkussing JULME CONRADIE van MY SQUARE HAT

HEKELKUSSING

MOEILIKHEIDSGRAAD: gemiddeld
TYD: 2-3 aande

JY BENODIG

- arandikte breidraad: hoofkleur 200 g (100 g = 87 m/95 jrt); kontraskleur een 200 g; kontraskleur twee 50 g (ons het Vinnis Tori, 50% bamboes en 50% katoen in die drie kleure HK Aluminium, KK1 Natural en KK2 Charcoal gebruik)
- 6 mm-hekelpen
- wolnaald
- 55 cm-binnekussing
- 55 cm-ritssluiter

GROOTTE

55 cm-vierkant. As jy 'n kleiner kussing wil hê, gebruik dunner breidraad en 'n dunner hekelpen.

AFKORTINGS

gls – glipsteek
her – herhaal
HK – hoofkleur
hlb – halwe langbeen
kb – kortbeen
KK – kontraskleur
ks – kettingsteek
os las – onsigbare las
rdte(s) – rondte(s)
SAL – slegs agterste lus
so – slaan oor
sp – spasie
st(e) – steek(steke)
vkb – verlengde kortbeen
vlg – volgende

SPANNING

13 rye x 12 ste = 10 x 10 cm oor patroonsteek met 6 mm-hekelpen

STEKE GEBRUIK

Springmielie: 4kb in albei lusse van st, laat val lus van pen, steek pen in eerste kb en trek lus deur.
Verlengde kortbeen: Steek pen in st een rdte ondertoe, trek lus op tot op die hoogte van die rdte waarmee jy besig is, maar moenie styftrek nie. Voltooi die st soos gewoonlik.

LET WEL

Begin-kettingsteek tel nie as 'n st nie.
(…) = aanwysings tussen hakies moet herhaal word/gehekel word in dieselfde spasie as wat aangedui is.

ONSIGBARE LAS

Ná laaste st, haal lus van pen. Steek pen van agter na voor onder albei lusse van die eerste st van die rondte in, tel werkende lus terug op pen, trek dit deur na die agterkant van jou werk, ks1 met vlg kleur. Laat val die kleur waarmee jy nie hekel nie, na die agterkant van jou werk – dit word opgetel wanneer jy die ks1 aan die einde van die rondte maak nadat gelas is.

SO HEKEL JY

Hekel in 'n wonderring met HK en 6 mm-hekelpen soos volg:
Rdte 1: (kb, ks2) 3 keer, kb, ks1, sluit ring, gls na eerste kb (gls vorm deel van die ks2-hoek-sp), ks1 (tel nie as 'n st nie).
Rdte 2: [in hoek-sp, (kb, ks2, kb), ks1, so1] 4 keer, vervang laaste ks met 'n gls, ks1 (tel nie as 'n st nie).
Rdte 3: [in hoek-sp, (kb, ks2, kb), ks1, so1, kb, ks1, so1] 4 keer, vervang laaste ks met 'n gls, ks1 (tel nie as 'n st nie).
Rdte 4: [in hoek-sp, (kb, ks2, kb), ks1, so1, (kb, ks1, so1) oor ste] 4 keer, vervang laaste ks met 'n gls, ks1 (tel nie as 'n st nie).
Rdtes 5-13: her rdte 4.
Rdte 14: [in hoek-sp, (kb, ks2, kb), ks1, so1, (kb, ks1, so1) oor ste] 4 keer, os las na eerste kb, ks1 (tel nie as 'n st nie).
Rdte 15: [in hoek-sp, (2hlb, ks2, 2hlb), 2hlb in elk van die vlg 6 ks-sps, 3hlb in vlg ks-sp, 2hlb in elk van vlg 6 ks-sps] 4 keer. Knip breidraad af en naaldlas (*needle join*) aan eerste hlb [= 31 hlb aan elke kant].

Rdte 16: hekel slegs in die 3e lus vir dié rdte, las KK1 in die eerste hlb van enige kant, [kb slegs in 3e lus in elk van die vlg 31 ste, ks2, so ks2-hoek] 4 keer, os las, ks1 (tel nie as 'n st nie).
Rdte 17: [kb SAL in vlg 31 ste, (kb, ks2, kb) in hoek-ks2-sp], her rondom, os las, ks1 (tel nie as 'n st nie).
Rdte 18: [kb SAL in vlg 32 ste, (kb, ks2, kb) in hoek-ks2-sp, kb SAL in die vlg st], her rondom, os las, ks1 (tel nie as 'n st nie).
Rdte 19: [kb SAL in vlg 33 ste, (kb, ks2, kb) in hoek-ks2-sp, kb SAL in die vlg 2 ste], her rondom, os las, ks1 (tel nie as 'n st nie).
Rdte 20: [kb SAL in vlg 34 ste, (kb, ks2, kb) in hoek-ks2-sp, kb SAL in die vlg 3 ste], her rondom, os las. Met KK2, ks1 (tel nie as 'n st nie).
Rdte 21: begin in dieselfde st as die lasplek, *kb SAL in vlg 3 ste, [springmielie, kb SAL in vlg 5 ste] 5 keer, springmielie, kb SAL in laaste st, (kb, ks2, kb) in hoek, kb SAL in vlg st, springmielie, kb SAL in vlg 2 ste*, her van * tot * nog 3 keer, os las. Met KK1, ks1 (tel nie as 'n st nie).
Rdte 22: [(vkb, kb SAL) oor ste, (kb, ks2, kb) in hoek, kb SAL in vlg st], her rondom, os las, ks1 (tel nie as 'n st nie).
Rdte 23: [kb SAL in vlg 37 ste, (kb, ks2, kb) in hoek, kb SAL in vlg 6 ste], her rondom, os las, ks1 (tel nie as 'n st nie).
Rdte 24: [kb SAL in vlg 38 ste, (kb, ks2, kb) in hoek, kb SAL in vlg 7ste], her rondom, os las. Met KK2, ks1 (tel nie as 'n st nie).
Rdte 25: begin in dieselfde st as die lasplek, *kb SAL in vlg st, [springmielie, kb SAL in vlg 5 ste] 6 keer, springmielie, kb SAL in laaste st, (kb, ks2, kb) in hoek, kb SAL in vlg 3 ste, springmielie, kb SAL in vlg 4 ste*, her van * tot * nog 3 keer, os las. Met KK1, ks1 (tel nie as 'n st nie).
Rdte 26: her rdte 22.
Rdte 27: [kb SAL in vlg 41 ste, (kb, ks2, kb) in hoek, kb SAL in vlg 10 ste], her rondom, os las, ks1 (tel nie as 'n st nie).
Rdte 28: [kb SAL in vlg 42 ste, (kb, ks2, kb) in hoek, kb SAL in vlg 11 ste], her rondom, os las, ks1 (tel nie as 'n st nie).
Rdte 29: [kb SAL in vlg 43 ste, (kb, ks2, kb) in hoek, kb SAL in vlg 12 ste], her rondom, os las, ks1 (tel nie as 'n st nie).
Rdte 30: [kb SAL in vlg 44 ste, (kb, ks2, kb) in hoek, kb SAL in vlg 13 ste], her rondom. Knip breidraad af. Naaldlas.
Rdte 31: met HK, begin in enige hoek-ks2-sp, [(hlb, ks2, hlb) in hoek, hlb SAL in elk van vlg 59 ste], her rondom, os las, ks1 (tel nie as 'n st nie).
Rdte 32: in eerste hlb van hoek en slegs in 3e lus, [kb, ks2, so ks2, (kb, ks1, so1), her altesaam 30 keer oor sykant]. Her alle aanwysings rondom, vervang laaste ks met 'n gls wat as 'n ks1-sp getel word, ks1 (tel nie as 'n st nie).
Rdte 33: begin in hoek-ks2-sp, [(kb, ks2, kb) in hoek, ks1, so1, (kb, ks1, so1) oor sykant]. Her alle aanwysings, vervang die laaste ks met 'n gls, ks1 (tel nie as 'n st nie).
Rdtes 34-35: her rdte 33.
Rdte 36: (3hlb in hoek, 2hlb in elke ks1-sp oor ste), her rondom. Knip breidraad af en naaldlas.

TWEEDE VIERKANT

Her alle rdtes, maar moenie breidraad afknip aan einde van rdte 36 nie.

SO LAS JY DIE 2 VIERKANTE

Met die verkeerde kante teen mekaar, hekel gedraaide kb slegs deur die derde lusse aan drie sykante.
Werk die ritssluiter aan die vierde kant vas om te voltooi.

❀ Kyk demonstrasievideo's van die tegnieke op YouTube by 'My Square Hat'. Vind Julme Conradie hiér:
❀ Instagram: @mysquarehat ❀ Facebook: My Square Hat ❀ E-pos: mysquarehat@gmail.com ❀ Ravelry: Julme Conradie
En deel gerus jou voltooide projek met haar onder die hutsmerke #mysquarehat, #mysquarehatmakes of #julmeconradie.



letter- en borduurkussings ANELLE BRITZ

LETTERKUSSING

MOEILIKHEIDSGRAAD: maklik
TYD: 2½ uur

JY BENODIG

- onversierde kussing
- uitgedrukte letters
- 'n stukkie materiaal
- borduurgare
- borduurnaald
- borduurring
- skerp skêr
- naaimasjien of Anti-Fray

SO MAAK JY

1 Kies 'n woord wat jy op jou kussing wil sit, maar hou dit eenvoudig en kort. Druk die woord in 'n eenvoudige lettertipe op papier uit, knip dit uit en sit dit op die kussing neer. Jy sal dalk met die lettergroottes moet rondspeel om die een te kry wat die beste op jou kussing sal pas. Hoe sterker die lettertipe, hoe beter.
2 Wanneer jy tevrede met die letters is, speld dit op jou materiaal vas. Ons het getekstureerde materiaal (gordynvoile) gebruik en dit dubbel gevou voordat die letters uitgeknip is. Ons het twee lae materiaal gebruik, aangesien die voile redelik dun en deursigtig is.
3 Nadat die letters uitgeknip is, stik dit aan mekaar vas om te voorkom dat dit te veel uitrafel. Ons wou rande met 'n rustieke voorkoms hê, maar wou nie hê die woord moet heeltemal uitrafel nie. As jy nie 'n naaimasjien het nie, kan jy Anti-Fray gebruik en dit reg rondom die rande van jou letters aanwend.
4 Nadat die lae aan mekaar gestik is of die Anti-Fray droog is, besluit hoe die letters geplaas moet word en speld dit op die kussingoortreksel vas.
5 Gebruik 'n borduurring wanneer jy die letters met voorsteke of agtersteek op die oortreksel vaswerk. Werk die garepunte weg en steek die binnekussing in.



BORDUURKUSSING

MOEILIKHEIDSGRAAD: maklik
TYD: 7 uur

JY BENODIG

- onversierde kussing
- borduurontwerp van jou keuse (of gebruik die een hier oorkant)
- borduurgare
- borduurnaald
- borduurring
- skerp skêr

SO MAAK JY

1 Skets die ontwerp van jou keuse en die plasing daarvan rofweg op 'n vel papier, of gebruik die ontwerp wat ons gebruik het.
2 Ons het drie kleure vir ons kleurskema gekies (grys, rooi en geel) en 'n paar variasies van elke kleur gebruik.
3 Trek die oortreksel van die kussing af. As jy nie gemaklik daarmee voel om die ontwerpe met die vrye hand te borduur nie, kan jy die ontwerpe liggies op die kussingoortreksel teken as riglyn vir die plasing.
4 Gebruik 'n borduurring wanneer jy die ontwerpe borduur. Jy kan jou kreatiwiteit na hartelus inspan met die steke wat jy gebruik. Ons het agtersteek, madeliefiesteek en Franse knopies gebruik.

WENK: As die materiaal van jou kussing-oortreksel redelik dun of deursigtig is, maak seker jy borduur baie netjies en werk die garepunte aan die agterkant van die werk in nadat elke ontwerp voltooi is, sodat daar geen onnette dele is wat aan die regte kant kan deurskyn nie.





Ontspan in dié boheems-geïnspireerde hangstoel. Doen net 'n bietjie maklike naaldwerk, hekel 'n rand en jy gaan sommer lus kry om heerlik in die stoel op te krul met 'n boek.

projek ELSBETH EKSTEEN **stilering** DALA WATTS **foto** ED O'RILEY

MOEILIKHEIDSGRAAD: moeilik
TYD: 2 dae

JY BENODIG

- 2,6 m buldenim of seildoek
- bypassende masjiengare en naald
- 2 bolle katoentou nr. 3
- 50 g naaswit dubbeldraadkatoen
- 3,5 mm-hekelpen
- wateruitwisbare materiaalmerker

VIR DIE AANMEKAARSIT

- houtpiksteel
- 20 cm tappen, 6 mm dik
- 5 metaalringe, 10 cm in deursnee
- klemme vir veerhake, 10 mm
- saag
- boor met 6 mm-boorpunt
- hamer
- houtvyl

SO MAAK JY

Saag die dik kant van die piksteel af sodat dit 95 cm lank is. Merk die stok rondom op 3-vingerbreedte van die rand af en vyl 'n keep van omtrent 'n vingerbreedte in. Boor 'n gat 8 cm van die keep. Saag die 6 mm-tappen in twee dele van 10 cm. Kap dit met die hamer deur die gat. Dit sal keer dat die stoeldele rondskuif. Doen dieselfde aan die ander kant.

Knip die volgende dele uit die materiaal: 130 x 130 cm vir die stoel; 10 x 130 cm vir die buitekante van die stoel – knip 2; 11 x 11 cm vir die lusse – knip 24.

STOELSITPLEK

1 Vou die stoelmateriaal in die helfte, meet 10 cm by die oop rand en maak 'n merk met jou wateruitwisbare pen. Begin by die merk en knip na die buiterand van die teenoorstaande kant van die materiaal. Die breë kant is die rand van die sitplek en die smaller kant die borand.
2 Vou die bo- en onderrande van die materiaal twee keer 1,5 cm in en stik die some vas. Stik 'n enkelsoom van 1,5 cm aan die syrande in.
3 Neem die 11 cm-vierkante (wat die lusse gaan word), vou die sykante om sodat dit in die middel bymekaarkom en stryk dit plat. Elke kant van die stoel kry 12 lusse.
4 Rangskik die 12 lusse eweredig op die syrand. Sit die lus op die soom neer met die voue na jou toe, sodat een rand op die soom is en die ander rand op jou werkoppervlak. Speld dit so vas en stik dit. Doen dieselfde aan die ander kant.
5 Neem die twee lang stroke materiaal, vou albei lang syrande om en stryk dit plat, sodat dit soos breë skuinsband lyk. Vou die lusse dubbel, effens meer as in die helfte, en speld dit vas.
6 Sit die breë strook bo-op om al die rande van die lusse, sowel as die soom, weg te steek. Dit sal jou stoel se rand netjies afrond. Stik dit reg rondom vas. Doen dieselfde aan die ander kant.

HANGTOUE

(maak 2)

1 Neem 'n metaalring en draai die tou om die ring. Dit sal die metaal bedek en ook jou ring beter om die stok laat pas. Moenie jou te veel oor die punte bekommer nie – dit sal bedek word soos jy vorder.
2 Neem jou bol tou en knip 24 stukke van 220 cm, 12 stukke vir elke kant van die stoel. Bind 12 stukke tou om die ring soos volg: Vat die stuk tou in die middel vas en hou dit bymekaar om 'n lus te vorm. Druk die lus deur die ring. Steek jou duim en voorvinger deur die lus, trek die twee punte van die tou deur en trek dit styf. Dié knoop word 'n riemslag (*cow hitch*) genoem, as jy na 'n video wil kyk.

KUSSINGS: MPH



3 Herhaal die proses met die ander 11 stukke tou. Lê dit plat neer, neem toue 5, 6 en 7, 8 en maak 'n dubbelknoop.

HANGTOU AAN BOKANT

(maak 2)
Neem 'n metaalring en draai die tou om die ring. Knip drie stukke tou van 220 cm en bind dit om die ring vas met die riemslagknoop. Bind 'n oorhandsknoop aan elke riemslaggedeelte (drie knope), verdeel dan die ses stukke tou in twee en knoop dit weer.

SIT BOKANTGEDEELTE AANMEKAAR

1 Neem nog twee metaalringe, hou dit bymekaar en draai die tou om om dit saam te bind. Dit is die boonste ring vir die knipklem (*latch clip*).
2 Sit die houtstok op 'n plat oppervlak neer met die boonste ring bokant die stok in die middel.
3 Sit 'n ring met tou aan die linker- en regterkante van die stok neer en druk die ringe tot teenaan die tappenne oor die stok in.
4 Druk die toue van die linkerkant deur die boonste ring en druk die toue van die regterkant deur.
5 Lig alles op om te sien of die balans reg is en maak 'n dubbele oorhandsknoop wanneer die houtstok reguit is.
6 Hou twee stukke tou van elke groep toue eenkant. Knip tot 'n lengte van 10 cm en maak 'n oorhandsknoop in elke stuk tou. Rafel die punte uit sodat dit soos 'n tossel lyk.
7 Maak 'n oorhandse lusknoop in die dik tougedeelte. Knip die tou af sodat jy 15 cm-eindpunte het. Rafel die punte uit sodat dit soos 'n tossel lyk.

STOELTOUE

1 Sit die materiaalstoelgedeelte plat op jou werkoppervlak neer. Die kant wat 20 cm breër is, is vir die onderkant van die sitplek en die smaller kant vir die bokant van die sitplek.
2 Neem die tousirkelgedeelte, sit dit op die materiaal neer en verdeel dit in twee stukke tou vir elke lus. Gebruik 'n dik hekelpen en steek dit deur 'n lus – haak die toue een vir een en trek dit deur die lus. Herhaal die proses met al die lusse.
3 Gebruik die volgende mates van die bokant van die ring waar die riemslag-knope is tot by die lus: van die onderkant van die sitplek na die bokant toe 58, 58, 60, 60, 60, 63, 52, 48, 48, 44, 40 en 33 cm. Maak 'n dubbele oorhandsknoop om die tou aan die lusse te heg. Maak nog 'n knoop 'n paar sentimeter verder, knip die tou af en rafel die punt uit om by te dra tot die boheemse voorkoms.
4 Druk die metaalringe met die stoel oor die stok en sit lekker gemaklike kussings op die sitplek.

GEHEKELDE RAND

Die gehekelde gedeelte word afsonderlik gedoen en kan aangewerk word wanneer die stoel reeds hang of gehekel en aangewerk word voordat die stoel gehang word.

AFKORTINGS

gls – glipsteek
her – herhaal
hlb – halwe langbeen
kb – kortbeen
ks – kettingsteek
lb – langbeen
sp – spasie
st(e) – steek(steke)

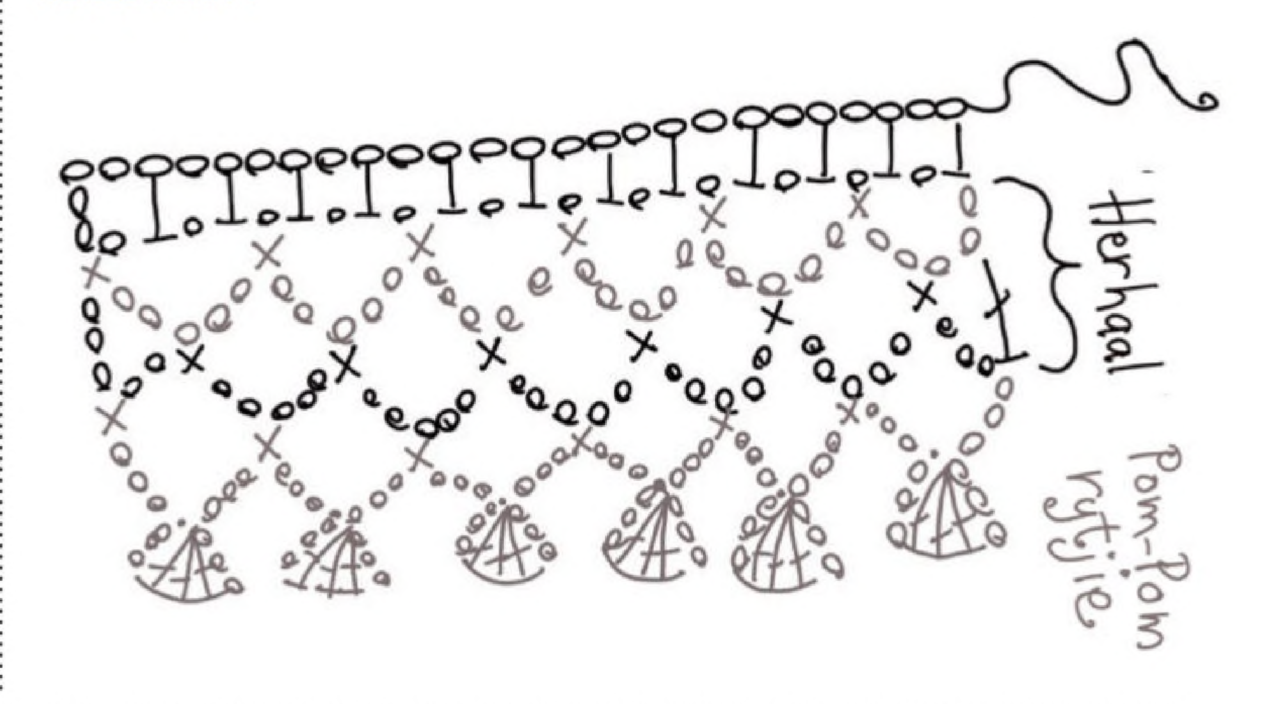
SO HEKEL JY

Hekel met 'n 3,5 mm-hekelpen en dubbeldraadkatoen 'n ketting wat so lank soos die onderrand van die sitplek is. Moenie die ketting rek wanneer jy meet nie en hekel dit omtrent 5 cm langer as die materiaal om jou met die patroonherhaling van die rand te help. Die ekstra steke kan maklik aan die einde losgetrek word.
Ry 1: ks3, hlb in 5e ks van pen, ks1, hlb in 2e ks, her tot ry hlb so lank soos jou materiaal is (moenie bekommerd wees as daar ekstra ks oor is nie), draai.
Ry 2: *ks5, kb in 2e vierkant-sp van pen*, her tot einde van ry, draai.
Ry 3: *ks5, kb in die 5ks-sp*, her tot by laaste lus, ks 3, lb in laaste lus, draai.
Ry 4: *ks5, kb in 5ks-sp*, her tot einde van ry.
Her rye 3 en 4 nog een keer, of gaan voort totdat dit lank genoeg vir jou is.
Laaste ry: *ks3, (ks3, lb 3 keer in die begin van eerste ks, ks3 en gls in begin van die eerste ks = pom-pom gemaak), ks3, kb in 5ks-sp*, gaan voort tot einde van ry.

AFWERKING

Trek alle ekstra basiskettingsteke los. Werk al die breidraadpunte aan die agterkant van die werk in. Steek masjiengare in 'n naald en werk die gehekelde rand aan die stoel vas.

HEKELDIAGRAM





HAAK 'N MAT

Ontwerp en maak jou eie mat. Dis dalk 'n tydrowende projek, maar heerlik!

projek en stilering DALA WATTS
foto's ED O'RILEY

Jou kop gaan staan stil terwyl jy besig is om te haak, so maak dit jou aandagtige oomblikke van die dag.

GROOTTE: 50 x 95 cm

MOEILIKHEIDSGRAAD: maklik (maar net as jy geduld het)
TYD: 'n week

JY BENODIG
- enkelgaas (*single canvas*)
- Sharpie-pen
- tonghaaknaald (*latch hook tool*)
- breidraad van jou keuse
- skerp skêrtjie
- liniaal

PATROON
Gebruik ons patroon hierbo of teken self een. Jy kan selfs net met blokke, driehoeke of strepe in verskillende kleure werk. Teken die patroon met jou Sharpie-pen op die gaas oor.

1



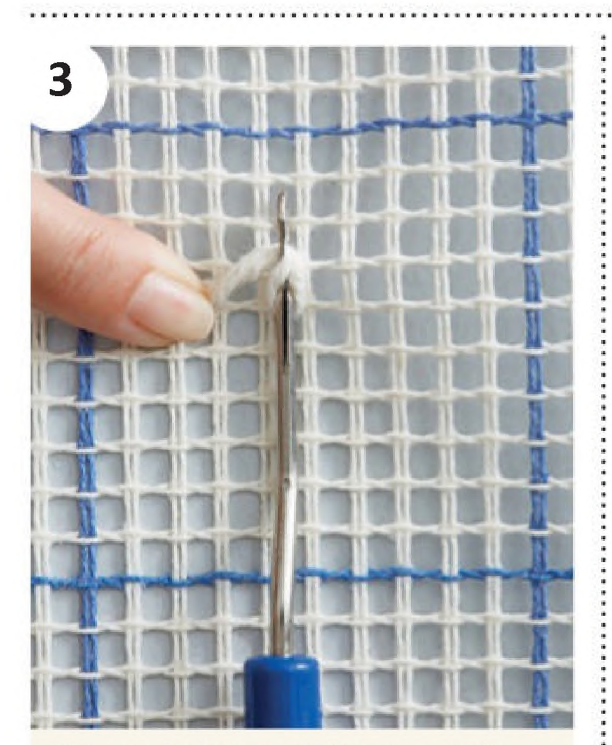
Draai 'n stuk breidraad om jou liniaal en knip dit aan die bokant deur, al langs die lengte van die liniaal af. Dit is net om seker te maak al die stukkies breidraad is ewe lank.

2



Neem nou die tonghaaknaald en druk dit deur die blokkie waar jy wil begin – maak seker die los tongetjie lê plat, sodat jy dit maklik kan deursteek. Sodra dit deur is, neem 'n stukkie breidraad en vou dit van agter af om die pen sodat die breidraad aan albei kante ewe lank is.

❀ **Kyk 'Latch Hooking – Fun & Easy Crafting' op YouTube vir wenke oor hoe om te haak.**



Lig nou die los tongetjie op, vou die breidraad om die haak en maak die tongetjie toe, sodat die breidraad vasgevang is binne-in die haak. Trek nou die pen uit – die breidraad sal aan die gaas vassit.



Herhaal dié proses en werk blokkie vir blokkie, of as jy blomme het soos op ons mat, kan jy in groter blokke werk, byvoorbeeld 'n kwart van die mat. Werk binne jou Sharpie-lyne en besluit vooraf op jou kleurskema.



Wanneer jy klaar is, kan jy jou mat 'n 'haarknip' gee – begin aan die een kant en werk stelselmatig oor na die ander kant toe. Moet dit nie te kort knip nie. Jy knip dit net om dit aan die bokant gelyk te kry.

Blompot van Starke Ayres.



Hierdie bonkige serp met sakke is net die regte bykomstigheid om die winterkoue af te weer.

projek LOUISA HOLST **stilering** DALA WATTS **foto** ED O'RILEY

MOEILIKHEIDSGRAAD: gemiddeld
TYD: omtrent 16 uur

VOLTOOIDE GROOTTE
Breedte: 26 cm
Lengte: 180 cm, plus 14 cm vir tossels aan elke punt

JY BENODIG
- 5 x 110 m/100 g-bolle dik breidraad (ons het Classic Yarns Rhythm in kleur 232 gebruik)
- 8 mm-breipenne
- kabelpen
- hekelpen
- tapisserienaald

SPANNING
13 ste en 15 rye = 10 x 10 cm met 8 mm-breipenne en in die patroon wat aangegee word.

AFKORTINGS
aw – aweregs
gl – glip
her – herhaal
mba – met breidraad agter
r – regs
RK – regte kant
st(e) – steek(steke)
VK – verkeerde kant

SO BREI JY
Stel 44 ste op.
Ry 1: gl 1 mba, *r2, aw2; her van * tot by laaste 3 ste, r3.
Ry 2: gl 1 mba, *aw2, r2; her van * tot by laaste st, r1.
Her rye 1 en 2 tot serp 180 cm van opstelrand is, eindig met 'n VK-ry. Heg al die ste af. Gebruik die tapisserienaald om die los breidraadpunte in te werk.

SAK
(brei 2)
Stel 28 ste op.
Ry 1: r2, aw2, *r4, aw4; her van * een keer, r4, aw2, r2.
Ry 2: aw2, r2, aw4, *r4, aw4; her van * een keer, r2, aw2.
Ry 3: soos ry 1.
Ry 4: soos ry 2.
Ry 5: r2, aw2, *gl 2 ste op kabelpen en laat agter werk, r2, r2 van kabelpen, aw4; her van * een keer, gl 2 ste op kabelpen en laat agter werk, r2, r2 van kabelpen, aw2, r2.
Ry 6: soos ry 2.
Ry 7: soos ry 1.
Ry 8: soos ry 2.
Ry 9: soos ry 1.
Ry 10: soos ry 2.
Her rye 5 tot 10 vyf keer.
Ry 34: soos ry 5.
Ry 35: soos ry 2.
Ry 36: soos ry 1.
Ry 37: soos ry 2.
Heg al die ste af.

AFWERKING
Meet op die regte kant van die serp 5 cm van die onderrand van die serp en 7 cm in van elke syrand af. Speld die sak op die serp vas met die regte kant na bo. Gebruik dieselfde breidraad en die tapisserienaald en werk die sak netjies op die serp vas. Herhaal met die ander sak op die teenoorstaande punt van die serp.

FRAIINGS
Knip 100 x 31 cm-lengtes breidraad. Verdeel dit in bondels van vyf lengtes elk. Vou een bondel dubbel en gebruik 'n hekelpen om die middel van die bondel deur die rand van die serp te trek om 'n lus te vorm. Trek die punte van die breidraadlengtes deur die lus om 'n knoop te maak. Herhaal die proses met die oorblywende bondels breidraad – maak seker dit is eweredig gespasieer aan die onderrand van elke kant van die serp. Daar behoort 10 tossels aan elke kant te wees. Knip die tossels met 'n skêr sodat almal reguit en ewe lank is.

MODEL: NIKE VAN FUSION • GRIMERING: MELISSA FOURIE





Brei hierdie pragtige dik oortrui vir die kouer wintermaande wat voorlê.

projek GINA ROSS **stilering** DALA WATTS **foto's** ED O RILEY

MOEILIKHEIDSGRAAD: van gevorderde beginner tot meer ervare breier
SPESIALE VAARDIGHEDE: brei in die rondte/wonderlusbreiwerk, kort rye, vermeerdering en vermindering
TYD: ideaal vir 'n langnaweek

GROOTTES
K (M, G)

JY BENODIG
- 7 (8, 9) 100 g-bolle Rowan Big Wool
- 10 mm-sirkelbreipen (vas of uitruilbaar) om in die rondte te brei ('n langer kabel vir aanpas terwyl jy brei, sal help. Vir uitruilbare penne, 'n kabelverbinder en ekstra kabel om die kabel te verleng vir aanpas)
- breispelde/oorskietbreidraad
- 2 steekmerkers
- stopnaald
- 3 m van baie dunner oorskietbreidraad

SPANNING
9 ste en 14 rye = 10 x 10 cm (liggies gestoomblok)

AFKORTINGS
aw – aweregs
BVR – begin van rondte
do – draad oor
ggr – glip, glip, regs:
Glip die eerste steek asof om regs te brei, glip die tweede steek asof om regs te brei, steek dan linkerpen in voorste deel van albei steke en brei dit regs tesame
her – herhaal
M1 – sigbare vermeerdering:
Tel die lus tussen die st wat pas gebrei is en die vlg st op, van agter na voor, glip dié st op linkerpen en brei regs agter deur lus
PM – plaas merker
r – regs
rdte(s) – rondte(s)
RK – regte kant
r2tes – regs twee steke tesame regs manier
st(e) – steek(steke)
vermeer – onsigbare vermeerdering:
Tel die lus tussen die st wat pas gebrei is en die vlg st op, van agter na voor, glip dié st op linkerpen en brei dit gewoonweg regs
vermin – verminder
VK – verkeerde kant
vlg – volgende
VM – verwyder merker

LET WEL
SOOM
Stap 1: Tel op en regs die ooreenstemmende st van die gemerkte ry (in dieselfde kolom) met die vlg st.
Stap 2: Tel op en regs die vlg gemerkte st met die steek in die ooreenstemmende gemerkte ry en heg die vorige steek af. Herhaal stap 2 tot die rondte voltooi is – jy sal nou 'n netjiese soom hê.

OMSLAG EN DRAAI KORT RYE
Regs kant (O&D): Hou breidraad aan agterkant, glip vlg steek aweregs manier van linkerpen na regterpen. Bring draad vorentoe asof om aweregs te brei. Glip steek van regterpen terug na linkerpen. Neem draad na agterkant van werk asof om regs te brei. Draai werk om sodat die aweregs kant voor is, met die omslag op die regterpen. Jy is nou gereed om met jou aweregs kant voort te gaan.
Aweregs kant (AWO&D): Hou draad aan voorkant, glip vlg steek aweregs manier van linkerpen na regterpen. Bring draad terug asof om regs te brei. Glip steek van regterpen terug na linkerpen. Bring draad na voorkant van werk asof om aweregs te brei. Draai werk om sodat die regs kant na voor is, gereed om te brei.

MODEL: NIKE VAN FUSION • GRIMERING: MELISSA FOURIE





Kort rye:
Vorm die oortrui deur kort rye aan die agterkant te brei sodat die halsstrook netjies aan die voorkant sal lê.
Alle groottes:
Ry 1: r tot 2 ste voor eerste merker, O&D.
Ry 2: aw tot 2 ste voor M aan BVR, AWO&D.
Ry 3: r tot 2 ste voor laaste O&D, O&D.
Ry 4: aw tot 2 ste voor laaste AWO&D, AWO&D.
Rye 5 en 6: her rye 3 en 4.
Slegs grootte G:
Rye 7 en 8: her rye 3 en 4.
Alle groottes: r terug tot einde van vlg rdte, tel op en r die O&D st (sien aanwysings vir optel van O&D).
Gaan voort om in die rdte te brei, laat merkers in, r rondom, tel op die AWO&D (sien aanwysings vir optel van AWO&D).

Wanneer die kort rye voltooi is, brei oor die hele ry en maak die gapings toe deur 'die omslagsteke op te tel'.

TEL OMSLAGSTEKE OP

Tel O&D van regs kant op: Tel omslag met regterpen op van voor na agter. Steek dan regterpen in steek wat omgeslaan is. Regs omslag en steek tesame.
Tel AWO&D van regs kant op: Wanneer jy by 'n AWO&D kom, tel omslag op deur regterpen daardeur te steek van voor na agter. Glip omslag op linkerpen. Skuif omslag sodat dit links van vlg steek op pen is. Glip steek regs manier, glip dan omslag aweregs manier op regterpen. Steek linkerpen in voorkantbeentjies van dié twee geglipte steke en regs die twee tesame. Die omslag behoort na die verkeerde kant van die werk te val.

SO BREI JY

Sonder nate van bo na onder gebrei, met sigbare 'sonstraalvermeerderings'.
Stel 36 (40, 40) ste op.
Las die rondte, maar wees versigtig om dit nie te laat draai nie.

DUBBELLAAGHALSSTROOK

Rdtes 1-8: r alle ste.
Rdte 9: tel eerste lus in opstelrdte op wat ooreenstem (in dieselfde kolom) met vlg st wat gebrei moet word. Glip dié lus van opstelrdte op linkerpen en brei dit tesame met vlg st.
Her tot rdte voltooi is [= 36 (40, 40) ste].
Vermeerder:
Vlg rdte:
Slegs grootte K: (r9, vermeer 1, r9, vermeer 1, PM) twee keer.
Slegs grootte M: r20, PM, r20, PM.
Slegs grootte G: (r5, M1) 4 keer, PM, (r5, M1) 4 keer, PM [= 40 (40, 48) ste].

SKOUERSTUK

Alle groottes:
Rdte 1: (r2, M1) tot einde van rdte [= 60 (60, 72) ste].
Rdtes 2-7: r alle ste.
Rdte 8: (r3, M1) tot einde van rdte [= 80 (80, 96) ste].
Rdtes 9-14: r alle ste.
Rdte 15: (r4, M1) tot einde van rdte [= 100 (100, 120) ste].
Rdtes 16-21: r alle ste.
Rdte 22: (r5, M1) tot einde van rdte [= 120 (120, 144) ste].
Rdtes 23-28: r alle ste.
Slegs grootte G:
Rdte 29: (r6, M1) tot einde van rdte [= (168) ste].
Rdtes 30-35: r alle ste.
Voltooi 'n paar ekstra rdtes indien nodig voordat vir moue verdeel word.

Verdeel vir moue:
Vlg rdte: r tot 12 (12, 14) ste voor merker, glip vlg 24 (24, 28) ste op 'n breispeld/ oorskietbreidraad, VM soos jy daarby kom, stel 4 (8, 8) ste op onder die arm, r tot 12 (12, 14) ste voor die BVR merker, glip die vlg 24 (24, 28) ste op 'n breispeld/oorskietbreidraad, VM soos jy daarby kom, stel 4 (8, 8) ste op onder die arm, PM (dit is die nuwe BVR) [= 80 (88, 128) ste].

LYF

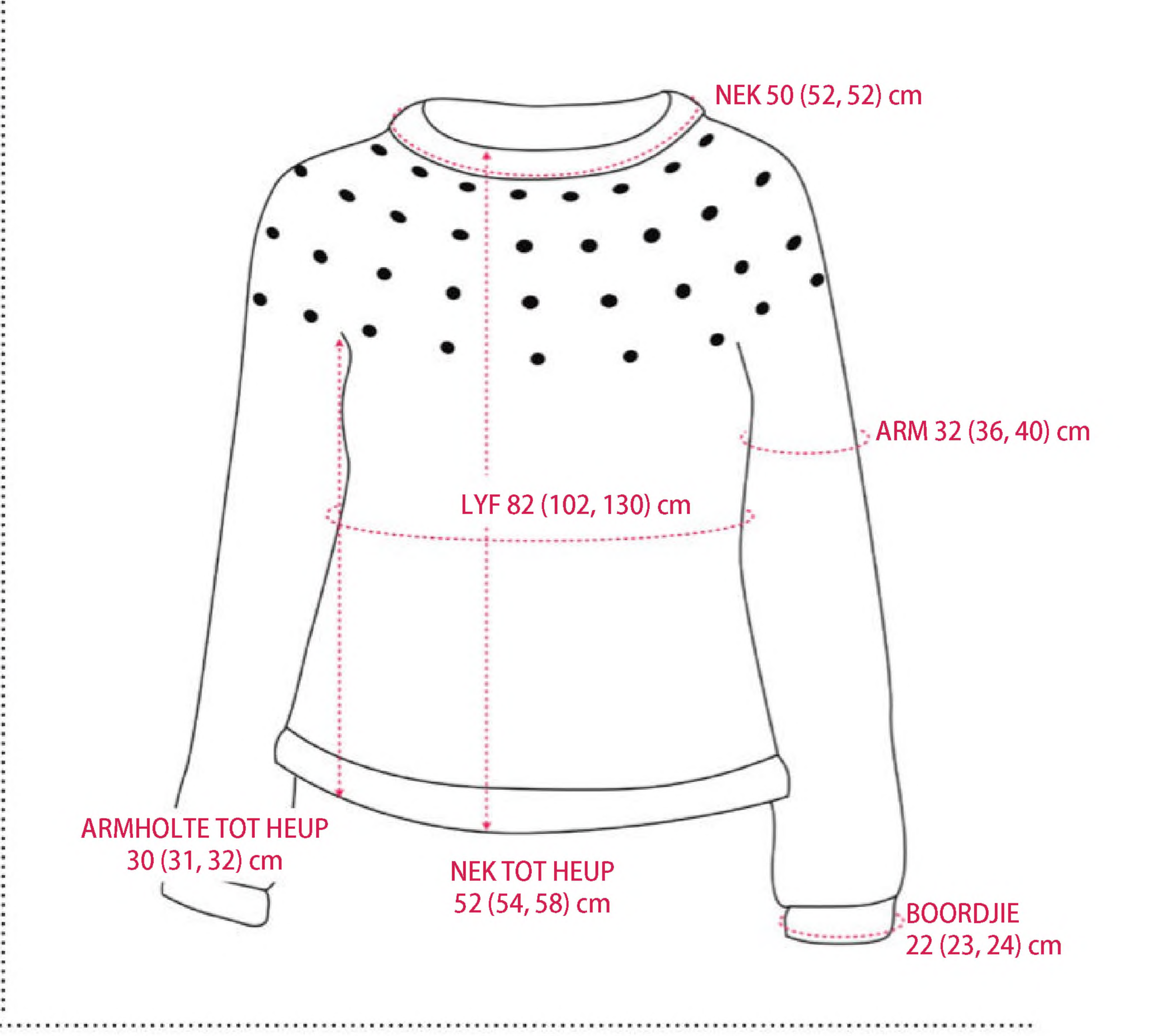
Gaan voort om oor die 80 (88, 128) ste vir die lyf in die rdte te brei tot werk 4 cm korter as die verlangde lyflengte is.
Vlg rdte: hou 'n stukkie dun oorskiet-breidraad in 'n teenstellende kleur by die breidraad waarmee gebrei word om dié rdte te merk.
R 12 rdtes.
Soom: Vou afhegrand na binnekant van werk om sodat dit in lyn met die gemerkte rdte is. Volg die soom-aanwysings.

MOUE

(albei moue dieselfde)
Die moue word in die rdte gebrei. Alle ste is r.
Begin by middelpunt van onderarm in die middel van opstelrand, tel op en r 2 (4, 4) ste in opgestelde ste en 1 st in hoek, r alle ste rondom, tel op en r 1 st in hoek en 2 (4, 4) ste in oorblywende opgestelde ste, PM vir BVR [6 (10, 10) ste altesaam opgetel] [= 30 (34, 38) ste].
Alle groottes: r tot by elmboogmate.
Vlg rdte, vermin 2 ste: r1, r2tes, r tot 2 ste voor M, ggr [= 28 (32, 36) ste].
Slegs grootte M, G: r 6 rdtes.
Vlg rdte, vermin 2 ste: r1, r2tes, r tot 2 ste voor M, ggr [= 28 (30, 34) ste].
Slegs grootte G: r 6 rdtes.
Vlg rdte, vermin 2 ste: r1, r2tes, r tot 2 ste voor M, ggr [= 28 (30, 32) ste].
R alle ste tot mou 3 cm korter as die volle verlangde lengte is.
Vlg rdte:
Slegs grootte K: (r2tes x 3, r1), her tot einde van rdte.
Slegs grootte M: (r2tes x 3, r1) x 4, r2tes.
Slegs grootte G: r2tes x 2, (r1, r2 x 4) x 3, k1 [= 16 (17, 18) ste].
Vlg rdte: hou 'n stukkie dun breidraad by die breidraad waarmee gebrei word en r tesame om dié rdte te merk.
Boordjie: r 8 rdtes.
Soom: Vou afhegrand na binnekant van werk om sodat dit in lyn met die gemerkte rdte is. Volg die soom-aanwysings.

AFWERKING

Werk alle breidraadpunte aan agterkant van werk in. Verwyder oorskietbreidraad in gemerkte rdtes. Stoomblok om die breidraad en nate te versag.





Gebruik lap wat van ander projekte oorgebly het en maak dié pragtige kwilt vir die winter.

projek MARUANDA WYNNE **stilering** DALA WATTS **foto** ED O'RILEY

MOEILIKHEIDSGRAAD: maklik
TYD: 1-3 weke

JY BENODIG

- kombers in die grootte van jou keuse
- afvallappies
- lang stukke materiaal vir die omboorsel
- bypassende masjiengare
- kwiltgare
- lang naald
- maskeerband

WENK: Jy kan al jou lappies in dieselfde grootte blokke knip of dit knip en pas soos jy werk. Stryk die lappies ná elke stiksel plat.

SO MAAK JY

1 Stel die steeklengte van jou masjien op 4. Dit stik vinniger, is sterk genoeg en jy gaan die materiaal ook met die hand vaswerk. Besluit op jou kleurskakering. Versamel lappies van dieselfde soort materiaal, byvoorbeeld linne of katoen. Dit is nogal pret om sover moontlik nie materiaal te koop nie. Kyk in jou huis vir lakens, tafeldoeke, teedoeke en klere wat jy nie meer gebruik nie, dan is daar sommer dadelik sentiment en 'n storie in jou keuse van materiaal. Indien jy koop, kyk of jy dit by winkels kan koop wat afvalmateriaal per kilogram verkoop.
2 Probeer teenstellende kleure teenoor mekaar gebruik of blommotiewe langs strepe. Hou sover moontlik die kombinasie spontaan en vry – dit moet nie uitgewerk en beplan lyk nie.
3 Wanneer jou lappies klaar gestik is, stryk dit met 'n warm stoomstrykyster.
4 Lê die lappiespaneel op jou kombers neer. Dit maak nie saak as dit oorhang nie, want jy gaan dit reguit knip voordat jy die omboorsel vaswerk.
5 Speld die lappiespaneel aan die kombers vas. Jy kan kopspelde of klein haakspelde gebruik. Plak 'n strook maskeerband waar jy met jou kwiltsteke wil begin. Besluit watter breedte maskeerband jy wil gebruik. Ons verkies 2 cm, wat 'n netjies gekwilte afwerking gee, hoewel dit baie langer neem as die 4 cm-breedte.
6 Meet jou gare vooraf af en knip dit, wat sal voorkom dat jy in die middel van die ry nuwe gare moet gebruik. Begin werk met jou naald en kwiltgare onderaan die regterkant van die maskeerband. Werk nou kwiltsteke in die lengte van jou keuse na links. Werk met 'n enkeldraad gare deur die materiaal en die kombers. Ná 'n paar rye ontwikkel jy 'n ritme en raak jou steke vanself eweredig in lengte. As jy 'n lang naald gebruik, kan jy sommer 'n paar steke op 'n keer inryg. Werk onder en bo die maskeerband. Wanneer jy klaar gewerk het, trek die maskeerband af en plak dit bo jou boonste ry – van nou af werk jy elke keer net die boonste ry. Die maskeerband kan 'n hele paar maal afgetrek en oorgeplak word voor dit nie meer wil kleef nie en 'n nuwe stuk nodig is. Jou materiaallaag behoort nou in die kombers ingewerk te wees.
7 Wanneer al die rye klaar gewerk is, knip die syrande gelyk.

OMBOORSEL

1 Dit kan óf uit een stuk materiaal geknip word óf jy kan verskeie kleure in verskillende lengtes aan mekaar stik en jou omboorsel daarvan maak.
2 Die omboorsel kan omtrent 15 cm breed wees. Vou 1,5 cm van die rande na binne en stryk dit plat. Vou dan die omboorsel in die lengte in die helfte en stryk dit plat.
3 Vou die omboorsel om die kombersrande en speld dit vas. Moet nog nie die eindpunt afknip nie, want die steke maak soms dat die omboorsel 'n sentimeter of wat 'verloor' omdat dit die materiaal intrek.
4 Begin nou met 'n skerp naald en enkeldraad kwiltgare deur die drie lae (omboorsel aan die voorkant, lap en kombers tussenin en omboorsel aan die agterkant) werk. Vou die omboorsel by die hoeke in en werk dit vas. Wanneer jy by die einde kom, vou die eindpunt om en werk dit vas.
5 Was jou kombers en geniet jou pronkerfstuk!

Lees meer oor Maruanda Wynne op bladsy 126.



NOOI DIE SON IN

Geel, in al sy warm, gerusstellende skakerings, bied troos wanneer die koue, donkerder maande ons vang.

deur JANI AUGUSTYN-GOUSSARD **foto's** ED O'RILEY

Geel staan bekend as 'n kleur van optimisme, dit staan vir energie, blymoedigheid, lojaliteit en eer; ook vir gevaar, siekte en misleiding.

Maar vir my sal geel altyd 'n baken van hoop wees. Dis die kleur van kans sien vir nog 'n dag wanneer die eerste oggendstrale oor die horison klim, geel is suurlemoen en borrie – gesondmaak-kleure. Dis die kleur van warm vla oor die karamellekkerte van 'n varsgebakte malvapoeding. Dit nooi my na kerslig om 'n stil tafel, dis die donsvere van 'n klein kuikentjie in die tuin.

Geel vleg oor die hemelruim soos strepe genade op 'n koue, donker dag, raak aan die horison in 'n groet aan die son, en word dan oker. Die geel van helder daglig gaan oor in die aardsheid van kaneel en die ryk botterkors van 'n croissant. Die warm gloed van aandvure en die tuiskomreuk van gebraaide uie in 'n pan met komyn. Soveel omhelsende gestaltes neem geel aan. Van botterwit geel, na die heilsaamheid van helder sitrus en die diep speserykleure van 'n koesterende bredie wat vir ure al prut … ja, geel is die kleur van troos in die winter.

Geel bring die son, en so nou en dan 'n koeksister. Dit bring die toevou in 'n snoesige kombers en melk met vanielje en heuning. Ek raak liries oor geel, want dit is vir my die metaforiese vitamienaanvulling wat my hart en siel nodig het sodat my kop weer kan asemskep.

Winter is die gewyde gedenkdiens vir die somer wat ons verlaat het. Die seisoen kan morbied voel. Dis nie soseer die triestige weer of die kaal bome nie, nie die reën of ryp nie, maar die oormaat van die grys en swart van lang nagte wat my vang.

Hierdie winter wil ek rustig vat, ek wil elke dag die goud van nog 'n dag stadig inneem, in al die skakerings van heilsame geel, dit toevou en saam met my dra soos padkos in die wildernis.

Hierdie winterreis vat ek my eie sonskyn saam, ek sal elke dag iets geels oor my pad sleep, al is dit net 'n 'sunny side up'-eier vir ontbyt!


Get your own PO Box at your
local Post Office today
Jani Grousard
10 van Taack Street
Stellenbosch
7600
2012-08-08
SOUTH AFRICA
THANK YOU
Department of arts and culture



VOU 'N LAP-RUGSAK

Dra hierdie winter jou eie sonskyn saam. Al wat jy benodig is 'n vierkantige stuk lap.

1



Knip maklik plooibare maar sterk materiaal in 'n vierkant van 1,2 x 1,2 m. Lê die stuk lap met die regte kant na onder op 'n tafel neer. Neem een van die hoeke en maak 'n stywe knoop so kwartpad op na die teenoorstaande hoek. Doen dieselfde met die teenoorstaande hoek.

2



Vou die oorblywende twee hoeke na mekaar toe en maak 'n losserige enkelknoop.

3

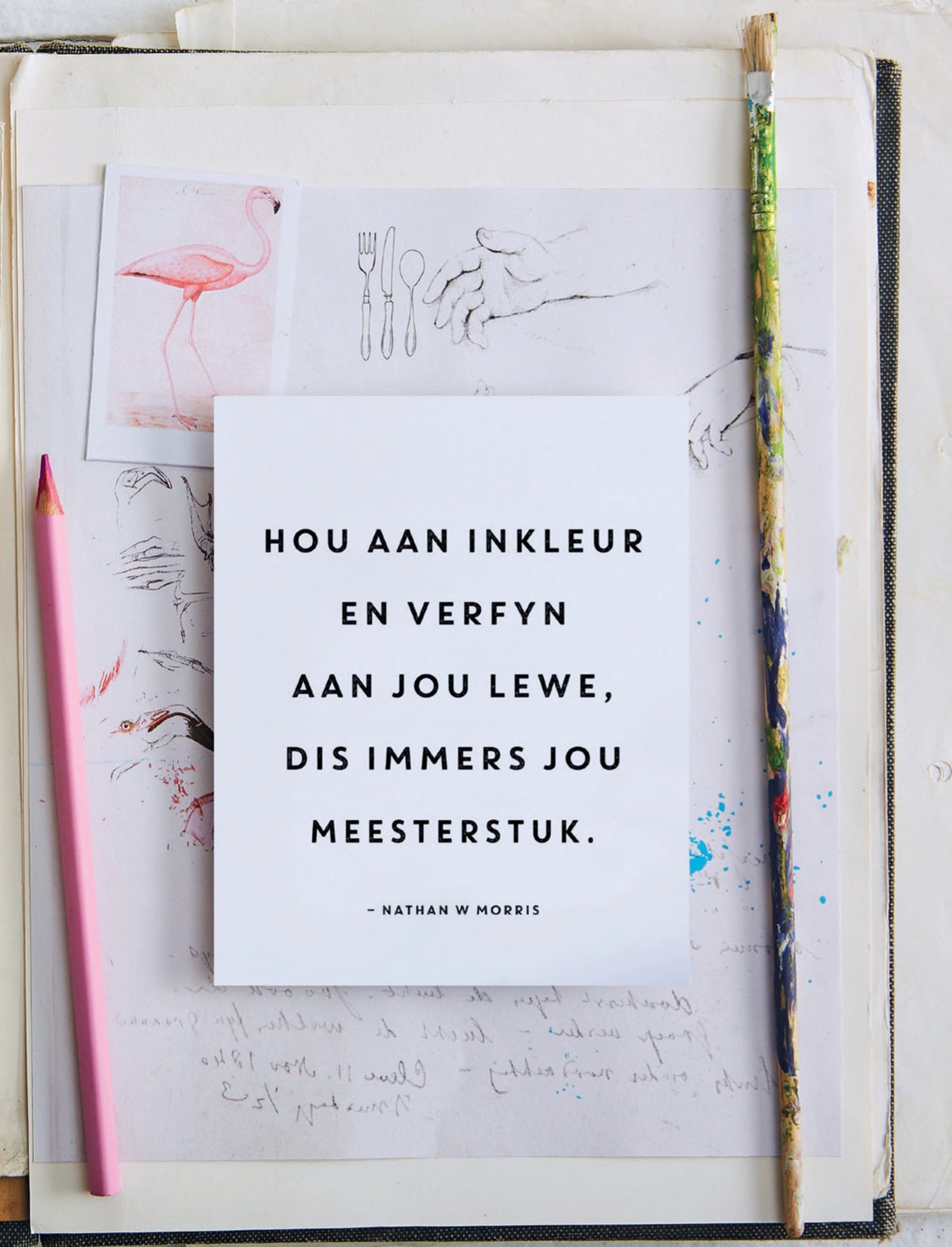


Neem die een punt van die enkelknoop en knoop dit vas aan die punt van die eerste knoop wat jy gemaak het. Doen dieselfde met die oorblywende punt van die enkelknoop en die punt van die tweede knoop wat jy gemaak het. Hierdie twee nuwe knope sal die skouerbande van jou rugsak vorm. Vorm jou rugsak met jou hande sodat die sakdeel lekker bol staan en die bande gemaklik om jou skouers pas. Pak jou gunsteling-piekniekkos in, en gebruik sommer jou rugsak as piekniekkombers wanneer jy by jou bestemming kom. Maak al die knope los, geniet jou piekniek, en knoop hom dan net weer voor jy terugstap.

ILLUSTRASIE: RIJKSMUSEUM




exultation;


HOU AAN INKLEUR
EN VERFYN
AAN JOU LEWE,
DIS IMMERS JOU
MEESTERSTUK.
– NATHAN W MORRIS



KLEURRYKE STORIE

WOU JY NOG ALTYD GESPEEL HET MET VERF, GOM, INKLEURPOTLODE EN KRYT? HIER IS 'N STORIE VAN VIER VRIENDINNE WAT PRESIES DÍT DOEN.



deur LIEZL VAN SCHALKWYK
stilering HANNES KOEGELENBERG

Wanneer vier vriendinne met 'n passie vir visuele joernale in 'n globale pandemie vasgevang word, dokumenteer en verwerk hulle hul ervaringe net daar – in hul joernale.

Ek (Liezl) en Lianne Smuts woon in Kaapstad en Anel Stricker-Bessinger en Derika Volpi in Pretoria. Tydens die erge grendeltyd het ons via 'n Zoom-'kuiernaweek' na mekaar uitgereik. In die week vooraf het ons elkeen stukkies inspirasie uit ons daaglikse leefwêreld bymekaargemaak om in die aanlyn-kuiernaweek as wegspringplek vir die skep van ons joernaalblaaie te dien. Die stukkies inspirasie het die vorm aangeneem van foto's, tydskrifprente, aanhalings, Bybelverse en multimedia-materiaal. Ná hierdie kreatiewe kuier het ons elkeen ons blaaie geskandeer en per e-pos aan mekaar gestuur. Die volgende naweek het ons weer via Zoom bymekaargekom, dié keer om elkeen 'n boek te bind van ons almal se geskandeerde joernaalblaaie.

Dis hier waar die idee posgevat het om daardie naweek se joernaalblaaie te kombineer met blaaie uit elkeen se eie grendeltyd-joernaal en 'n boek uit te gee wat iets weergee van ons elkeen se ervaring in dié uitsonderlike tyd. In Anel se woorde: 'Ons joernale het aan ons 'n veilige ruimte gegee om ons gevoelens, gedagtes en gebede uit te druk. Ons wou die ervaring deel met die gedagte dat dit hoop kan bring en mense inspireer om 'n lewe van bewuste vreugde en skoonheid te lei.'

Derika is 'n grafiese ontwerper en danksy haar kundigheid het ons joernaalblaaie gou die vorm van 'n boek aangeneem. En so het ons *Once Upon a Lockdown* die lig gesien.



'Die lekkerste is dat daar geen reëls is nie. Niks is "verkeerd" nie.'

Soos Anel op die agterblad sê: 'Om 'n visuele joernaal te hou kombineer ons beelde en kleur en tekstuur, saam met woorde of daarsonder, om ons te help om al die fasette van ons lewe te prosesseer. Godgegewe kreatiwiteit kan die menslike gees aanvuur en dit heelmaak.'

Dis glad nie ingewikkeld om 'n visuele joernaal te hou nie: Neem 'n vel papier. Mors verf daarop. Neem 'n ou tydskrif. Soek lukraak vir prente wat met jou praat. Skeur dit uit. Plak hierdie prente op enige plek op die papier waar dit vir jou 'reg' voel. Gaan terug na die tydskrif. Soek 'n woord of woorde wat vir jou uitstaan. Voeg dit by. En voilà, jy het pas 'n visuelejoernaalbladsy geskep!

Die lekkerste is dat daar geen reëls is nie. Niks is 'verkeerd' nie. Jy kan tekeninge byvoeg. Jy kan met meer as een kleur speel. Enigiets kan gebruik word: 'n Stokkie wat jy buite optel, gedoop in ink, word jou pen. Stukkies lap word deel van jou storie. Met naald en gare kan jy patrone vorm. Selfs afdrukke van ou familiefoto's kan help om jou storie te vertel. Daar is letterlik ontelbare dinge wat jy op jou joernaalblaaie kan doen.

My visuele joernale neem my weg uit my gewone roetine. Ek ervaar 'n vryheid, 'n plek waar ek net myself kan wees. En ná die skep van 'n joernaalbladsy het ek iets van my eie storie vertel, deur die beelde en woorde en tegnieke

Twee voorbeelde van hul joernaalkuns.





wat ek intuïtief kies om te gebruik. 'n Mens hoef niks vooraf te beplan nie. Jy volg net jou gevoel van waarvoor jy lus is om volgende te doen.

Die volgende is wat my drie vriendinne sê oor wat visuele joernale vir hulle beteken:

'Hoe dankbaar is ek nie vir die voorreg om deel te kon wees van hierdie visuele joernaal nie. Die vryheid om kreatief te kan wees, sonder "reg en verkeerd", sonder reëls. Die praktyk het my ontspanning geword, help my om my emosies te verwerk, en is ook 'n fantastiese manier om herinneringe vas te vang. Dis my vreugde en my vryheid.' – Lianne

'Een van my gunstelingherinneringe is hoe ons as kinders saam kon teken, knip en plak met gebruikte papier waarvoor my pa gesorg het. Die liefde vir papier het my bygebly. Die eksperimenteer en speel met verskeie mediums het my die vryheid van kindwees en my kreatiwiteit laat herontdek en help vir my gesonde menswees.' – Derika

'Ek verwerk lewensgebeurtenisse, vreugdes en reise in my joernaal. Soos met gebed verf, skryf en knip ek só negatiewe emosies uit my lyf uit. Soms is daar net tyd vir 'n merk, 'n smeersel of 'n ingeplakte blaar. Dís dikwels hoe 'n joernaalbladsy begin en ek sal oor maande en selfs jare nog elemente bysit. Dis my *proof of life*.' – Anel

❀ Jy kan hulle op Instagram kontak om 'n eksemplaar van hul boek, *Once Upon a Lockdown*, teen R200 (posgeld uitgesluit) te bestel: ❀ Liezl @myheartdreaming ❀ Lianne @studio_of_lianne ❀ Derika @derikavol ❀ Anel @anelsb
Hulle het ook 'n gesamentlike Instagramblad, @onceuponajournalpage, waar hulle idees deel oor die skep van visuelejoernaalblaaie.



So lyk 'n tafel met die verskeidenheid kunsvoorraad wat 'n mens tydens die skep van 'n visuele joernaal kan gebruik.

Van links is Lianne, Liezl, Anel en Derika.


let all the trees
of the forest
sing for joy
JARDIN DES PLANTES
CASTELLO ARAGONESE · ISCHIA
100
ITALIA
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA
yet the eternal one is never shaken – he is
still found in his temple of holiness, reigning
as Lord and King over all. He is closely
watching everything that happens. And
with a glance, his eyes examine every
heart. For his heavenly rule will
prevail over all. Ps 11:4 TPT
...yet the eternal
one is never shaken...


Daughter,
get up,
keep faith
and
live healed
Night
OTE J. Plomdeur
Porte Bibliothèque



SORG VIR JOUSELF

Wanneer die wêreld op sy kop gedraai word, is die beste plan van aksie om so goed as moontlik na jouself om te sien.

deur ELSA KRÜGER **illustasies** KAREN VERMEULEN

Of ons nou aan pandemievoosheid ly en niks meer wil hoor daarvan nie, ons wêreld het ná 2020 dramaties verander en grense het onherroeplik verskuif.

Wie dra nog hoëhakskoene? Maar wel los klere (sweetpakbroeke!) en sommer net sokkies of plat skoene? Die. Hele. Dag. Ons lewe het byna volledig verskuif van buitenshuis na 'n beperkte borrel binnenshuis, 'n tweedimensionele lewe aanlyn; ons werk, ons verkeer sosiaal, ontspan en koop daar. Soms sonder om eens op te staan vir 'n koppie koffie.

Ons moes skielik kundig raak oor dinge soos sosiale afstand, sanitasie en epidemiologie. Mense wêreldwyd het hulle werk verloor en hul toekoms is totaal verander. Maar: Die wêreld het stil geraak, selfondersoek gedoen en, beste van alles, mense het hul kreatiwiteit herontdek en hul waardes hersien.

Bowenal het die woorde welstand, aandagtigheid (*mindfulness*) en selfsorg oral uitgespring. En daarmee saam het ons verpoos met 'n langsamer pas, onsself vertroetel met dinge wat ons goed laat voel, en ons psige verfris met meditasie.

Volgens 'n artikel in *Vogue* het die globale pandemie herdefinieer wat geestelike en fisieke welstand beteken. Die beperkinge van die grendeltyd het kreatiwiteit geïnspireer en danksy tegnologie het nuwe virtuele gemeenskappe gevorm om balans en troos te bied. Kortom, die 'gereedskap' waarmee Covid-19 ons toegerus het, laat dinge vorentoe meer positief, inklusief en helder lyk.

Die basiese boustene van holistiese welstand (slaap, tyd in die natuur, beweging, aandagtigheid, gesonde eetgewoontes) is reeds in 'n bedryf van $4,5 triljoen omskep, volgens die Global Wellness-instituut se jongste verslag, 'The Future of Wellness 2021' (GWS2021). Die mark groei en ontwikkel steeds en dis waar die groot geld in die toekoms gaan lê, voorspel die kenners.

Hier is van die welstand- en selfsorg-*trends* wat ons toerus om die toekoms met 'n rooskleuriger bril tegemoet te gaan.

GENOEG RUS

Genoegsame rus en selfsorg is noodsaaklike werktuie vir heling. Die wêreld is omgekrap. Burgerlike opstand is aan die orde van die dag en ons is kollektief besig om te werk aan maatskaplike verandering, wat hopelik 'n nuwe en beter toekoms vir ons almal gaan inlui.

Maar ons moet tyd neem om ons batterye te herlaai. Ons liggaam moet gesond wees om ons veilig te hou, anders verbrokkel die hele spulletjie: spiritueel, emosioneel en fisiek, meen Latham Thomas, 'n Amerikaanse doula en stigter van die swangerskap-platform Mama Glow.

'Die enigste pad vorentoe is om sagkens met jouself om te gaan en jou kwesbaarheid te erken,' sê sy.

IMMUNITEIT

Volgens die omvattende verslag van die Global Wellness-beraad (wat in November 2020 virtueel gehou is) het een aspek bo alles uitgestaan: Ontoereikende voeding veroorsaak verswakte immuniteit. Swak metaboliese gesondheid beteken 'n harwar van lipied- (vetsel-) en bloedsuikervlakke sowel as chroniese inflammasie. Dit lei tot metaboliese sindroom, wat op dié wankelrige hoekpale staan: hoë trigliseriede (bloedvette), hoë bloeddruk, hoë bloedsuiker en lae 'goeie' HDL-cholesterol, met kenmerkende ekstra vetrolle om die middellyf. Metaboliese disfunksie lei weer tot obesiteit, kankers, diabetes en hartkwale.

Eweneens tas chroniese stres elke aspek van ons immuniteit aan: Dit veroorsaak inflammasie, verminder die vermoë van die liggaam se witbloedselle om infeksie te beveg, versteur mikrobiome en versnel selveroudering. Dit verhoog ook jou kans op diabetes en hartkwale en kan lei tot voortydige dood.

Die GWS2021-verslag waarsku egter teen 'n nuwe obsessie met immuniteit: Mense soek 'n kitsoplossing om hulle immuunstelsel teen die skrikwekkende coronavirus te versterk. 'Ons is toegegooi onder sogenaamde immuunversterkende kos, aanvullings, terapieë en helende retreats. Alles is dadelik herverpak met 'n "immuun-gesondheid"-etiket en mense val oor hul voete om dit te koop.'

Waak hierteen, sê die kenners wat lesings by die beraad gelewer het: Die meeste van hierdie produkte is bloot *trendy*, terwyl 'n sterk immuunstelsel nié gedurig die een of ander hupstoot verg nie, maar eerder balans. En dit is doodeenvoudig: Oefening, dieet, slaap, rus. Soveel te beter indien stres met meditasie of tyd in die natuur bestuur word.

FIKSHEID

Kwarantyn, selfisolasie en die aandklokreël het oefen- en gimroetines in hulle spore gestuit. Dít juis in 'n tyd dat oefening vir 'n sterk, gesonde liggaam belangriker as ooit is. Nie net raak dit ontslae van fisieke stres nie, dit lig ook die gemoed danksy die verlaging van kortisolvlakke (die streshormoon) in die bloed en die vrystelling van goedvoelhormone soos serotonien en endorfien.

Nou stroom al wat fiksheids-, joga-, Pilates- en persoonlike afrigter is, klasse virtueel na jou voorkamer toe. YouTube bars uit sy nate van elke oefenregime onder die son. Die Apple Fitness+-diens bied meer as 200 roetines. Dit beteken dat ons huise ingerig geraak het om vir ons gim in te staan, en dit gaan waarskynlik so bly, skryf *Vogue*.

Deeptha Khanna, sakehoof: persoonlike gesondheid by Philips, voorsien 'n permanente skuif na tuistegnologie wat mense help om hulle gesondheid (bloeddruk, suurstofvlakke, longsterkte) te monitor en navigeer sonder om dokter toe te gaan. 'Ons herskik reeds ons woonplek as die kernpunt van gesondheidsorg deur *telehealth* – virtuele en afstandsorg-tegnologie. Dié verandering is hier om te bly,' sê sy.

TUIN EN KOMBUIS

Talle waarnemers skryf oor die oplewing in kombuise, waarheen mense hulle toevlug neem om te bak en te brou en gesellig saam te wees. Maar veral bak, en veral brood. Die rede daarvoor is dat dit 'n gevoel gee van geborgenheid en beheer in 'n wêreld wat onbeheerbaar handuit geruk het. Die troos van goeie, tuisgemaakte – en tuisgekweekte – kos het 'n belangrike aspek van selfsorg geraak. Mense wat nog nooit 'n potplant aan die lewe kon hou nie, het groentetuine begin maak vir die bevrediging van tuin-tot-tafel-etes.



SEKS

Die sogenaamde *dating sites* was reeds 'n instelling, maar die grendeltyd het romanse behoorlik 'n dwarsklap gegee.

Verskeie state in Amerika het 'n gids vir veilige seks tydens 'n pandemie gepubliseer – onder meer masturbasie. Die gevolg: 'n Ontploffing in seksuele welstandsprodukte, met *celebs* soos Dakota Johnson van *Fifty Shades of Grey*-faam wat verklaar: 'Konsensuele seks en selfbevrediging is selfsorg vir elke liggaam.' Sy en ander bekendes onderskryfieksspeelgoed en -hulpmiddels as die omhelsing van jou seksualiteit, plesier en die gesondheidsvoordele van 'n goeie sekslewe, soos beter slaap en minder angs. Lamelle, die Suid-Afrikaanse farmaseutiese en dermaseutiese maatskappy, vervaardig Lady Prelox, wat vroue se libido en genot van seks stimuleer.

DOER ONDER

Vroue is aan die opmars teen die patriargie op vele terreine (sien 'Divine Feminine Rising' op Facebook), en een hiervan is om meer openlik oor hul seksorgane en -begeertes te wees en dit in te sluit by selfsorg. Forums oor nageboortelike vaginale sorg en apps wat tred hou met menstruele siklusse en hoe gereeld jy seks het, floreer.

CBD PYPKAN ALKOHOL

CBD, oftewel kannabidiol, is nou deel van ons lewe. Dit het voordele vir slaap, die gemoed, jou luim, immuniteit en velsorg. Lekkergoed, nie-alkoholiese drankies en tonikums wat CBD bevat, oorspoel die mark.

Mense het ook in die grendeltyd tot hul skok agtergekom hoe afhanklik hulle van gereelde alkoholinname is en wend hulle nou ter wille van hul gesondheid en as 'n selfsorgritueel tot alternatiewe soos CBD-bruisdrankies en ander gesonde konkoksies sonder alkohol.

HORMONE

'Hormone is soos musiek wat soms in harmonie en soms in 'n kakofoniese simfonie speel,' beskryf dr. Eden Fromberg, 'n New Yorkse holistiese ginekoloog, die werk van gebalanseerde hormone. Stres en endokrinologiese versteurings kan die hele orkes omverwerp en 'n oorverdowende lawaai maak.

Ál meer vroue wend hulle tot bio-identiese hormone en aanvullings gedurende en ná menopouse, en daar is tekens van toenadering tussen die wetenskap en integrale, holistiese geneeskunde. (Sien ook 'Die toekoms' op bladsy 125.)

STREEL JOU SINTUIE

❀ **MUSIEK AS MEDISYNE:** Mense wend hulle toenemend tot musiek as medisyne (om van stres ontslae te raak, beter te slaap, fokus of oefen) en die musiekbedryf het nie op hulle laat wag nie. Spotify, Amazon en Apple het hulle aanbod van musiek met 'n welstandinhoud verhoog met spesiale kanale in dié kategorie. Bekende kunstenaars eksperimenteer met strelende musiek wat heling aanhelp, meditasie-apps is in rekord-aanvraag, en splinternuwe tegnologie kan selfs 'n genesende klankbaan en video skep vir jou persoonlike biometriese lesings.

❀ **HAAL ASEM!:** Waarskynlik die mees basiese oefening van almal, om bloot asem te haal, kry nou ernstige 'lugtyd'! James Nestor kyk in sy *New York Times*-topverkoper *Breath: The New Science of a Lost Art* na die evolusie van asemhaling en hoe mense verleer het om korrek asem te haal. Hy toon aan hoe beter asemhaling tot 'n merkwaardige verbetering in persoonlike gesondheid en genesing kan lei.

❀ **KYK JOUSELF GESOND:** Televisie bring ook sy kant – welstandsprogramme kry hulle eie kanale op slimtelevisies en stromingsnetwerke.





DRINK GENOEG VLOEISTOF: Volgens Marie Kondo, die koningin van orde, maak sy 'n punt daarvan om gereeld 'n blaaskans te neem, veral as sy voor haar rekenaar sit. 'n Koppie tee doen wondere om haar te verfris. Sonder behoorlike vloeistofinname kan inwendige organe soos die longe en niere nie na behore funksioneer nie.

MEDITEER MET GEUR: Kondo sê haar oggendmeditasie met wierook bepaal die verloop van haar dag. Nietoksiese, botaniese geure help om die lug skoon te maak en 'n vertrek 'lig' te laat voel. Teen slaaptyd gebruik sy 'n geurverspreider met essensiële olie.

BADTYD-PAMPERLANG: Gebruik 'n badsout wat ryk is aan minerale en magnesium (of sommer gegeurde Engelse sout wat jy self meng) om seer spiere te laat ontspan. Droog jouself sagkens af met 'n weelderige, sagte, dik handdoek van bamboesstof of digte katoen.

AANDAGTIGHEID

Mindfulness-apps soos Calm, Headspace, Fabulous, Rootd en Liberate se gewildheid het verlede jaar 'n hoogtepunt bereik, met meer as twee miljoen mense wat $69 betaal het vir 'n jaarlikse intekening op Calm. Die maatskappy bereken meer as 10 miljoen mense wêreldwyd gebruik die app daagliks.

TEGNOLOGIE

Stres en die gevoel van verlies weens die pandemie was onbeskryflik. Toegang tot sielkundiges en terapeute was beperk, maar danksy tegnologie en aanlynterapie tuis voor jou skerm asook virtuele terapiegroepe wat mekaar raadpleeg en ondersteun, kon ons ons koppe ietwat bymekaarhou en ons emosies verwerk. Die *telehealth*-platforms (wat sosiale media insluit) skep die geleentheid om weer met mekaar in voeling te kom, gehoor en gesien te word.

Dit is ironies dat dít wat ons in die eerste plek angstig maak, ook die hulpmiddels verskaf wat ons weer rustig kan maak, sê die GWS2021-verslag. Ons verknogtheid aan ons elektroniese toestelle en wat ons daarop sien deur eindeloos te 'blaai' deur sosiale media, aanlyn-vermaak en -nuuskanale, maak ons onrustig. Tog gebruik ons die internet ook om te mediteer, oefen, sosiaal te verkeer en te ontspan met die druk van 'n knoppie.

Wat werk van die huis af betref: Zoom, wat 'n paar jaar gelede skaars bestaan het, het 'n inkomste van $2,4 miljard tydens die pandemie gemaak, Amazon se aandele het met 70 persent gestyg omdat mense aanlyn koop, en Netflix sowel as Apple het geld gemaak soos bossies. Die probleem is egter dat ons reeds geïsoleer is van ons netwerke en gemeenskappe, en pandemie-angs stoot ons nog verder van mekaar weg. Welstand is sinoniem met produktiwiteit en self-optimalisering. Maar welstand is nie iets wat jy kan aflaai en daar en dan kan verbruik nie.

Ons beheptheid met slimfone dra boonop by tot hoofpyn, 'n swak postuur, vermoeienis, depressie en angstigheid. Alexander Will, hoofstrateeg by Calm, sê in 'n *NYT*-artikel oor apps: 'Ons almal het 'n brein en byna almal 'n foon. Dis 'n globale kwessie.' Die groep glo ons gaan ons nooit speen van ons toestelle nie en dit toenemend gebruik vir werk, sosiale en gemeenskapsinteraksie en die uitrig van take. Nou gryp ons ook daarna om ons gerus te stel as ons angsvallig is – al is die einste tegnologie dikwels die hoofoorsaak van die angs.

Die antwoord lê in balans, sê die kenners. Ons sal nuwe maniere en modelle moet vind om saam te kan werk, wat sorgsaamheid insluit en bevestig dat jou waarde nie net afhang van hoeveel werk jy kan uitrig nie. Ons werk kan nie ons welstand dikteer nie.

Boonop is 'n parallelle pandemie aan die opbou: Die GWS2021 verwys daarna as ''n globale pandemie van eensaamheid'. Al is tegnologie tans die middelpunt van die meeste dinge, gaan dit nie genoeg wees om die behoefte aan menslike kontak en samesyn te vervang nie.

DIE TOEKOMS

Volgens die GWS2021 lyk dit of die mediese wetenskap en 'alternatiewe' holistiese geneeskunde besig is om die strydbyl te begrawe. Gesondheidsorg en welstand voer toenemend 'n vreedsame samebestaan, waar elkeen die meriete van die ander een erken.

Ons persoonlike verantwoordelikheid is om selfsorg te prioritiseer, om deur bewustelike, verantwoordelike keuses na ons eie fisieke en geestelike welstand om te sien, sodat ons kans om vir gesondheidsorg in die hospitaal te beland al minder raak.

BRONNE: 'The Future of Wellness 2021' – Global Wellness-instituut; 'The Future 100: Trends and Change to Watch in 2021' – Wunderman Thompson-verslag; vogue.com; marieclaire.com; newbeauty.com; nytimes.com

Vir skoonheidswenke deur Elsa Krüger,
besoek haar blog, mooipraatjies.com.

LAPSTORIES

Kwilte wat herinneringe oproep, lappe en kussings met stories, verhale van vroue wat stoei met die lewe – dit laat Maruanda Wynne van Hartlap tiek. Boonop is sy 'n ywerige drawwer en skrywer; immer verwonderd oor die skepping.







deur MARGUERITE VAN WYK **stilering** DALA WATTS **foto's** ED O'RILEY

Sy kan nie 'n afvallap weerstaan nie, selfs ou bandanas, vadoeke, sakke vol T-hemde, babaklere, rokke van haar oumas, rugbytruie – ja, alles sal sy in herinneringskwilte omskep.

Maruanda Wynne, gebore en getoë in Bellville, se handelsmerk Hartlap praat met jou hart.

'Covid het ons opnuut uitgedaag om dinge met ewigheidswaarde te skep. Ons besef ons verganklikheid en wil tasbare dinge vashou,' sê sy. Sy glo nog altyd aan herwinning en reken mense koop te maklik. 'Ek geniet dit om te skep, veral as ek weet die lap sou andersins weggegooi word.'

Hartlap het organies ontwikkel toe Maruanda sowat twaalf jaar gelede 'n lappieskombers gemaak het. So sien sy stukkies afvallap op die vloer beland en besef ook dít kan herbenut word. Sy het begin dink aan al die vroue wie se harte gebroke is en hoe die Vader die stukke weer op 'n manier gelap het. En daar word haar handelsmerk gebore. Dit sluit deesdae kwilte, kussings, borduurwerk en ook 'n Hartlap-boek in.

Nogal 'n mondvol vir Maruanda, wat op 26 Junie uitsien na haar half-eeu-viering en dit geniet om ma te wees van twee ewe kreatiewe kinders.











Morgan is 'n grafiese ontwerper, terwyl Alexander in 'n handelsrigting studeer maar ook 'n goeie ystersmid is. Craig, haar man, is in die uitvoerende bestuur van die patologiediens PathCare.

Maruanda het nog altyd 'n hart vir vrouekwessies gehad. Ná matriek het sy eers twaalf jaar lank as persoonlike assistent in die korporatiewe wêreld gewerk, maar toe haar tweede kind gebore is, wou sy meer tyd by die huis deurbring. Sy het later 'n beradingskursus gevolg, en kort voor lank betrokke geraak by 'n sentrum wat dwelmverslaafde en mishandelde vroue bystaan. Sy het die een ná die ander hartseer verhaal aangeteken en haar boek, *Hartlap: Die storie*, fiksie geskoei op die waarheid, geskryf.

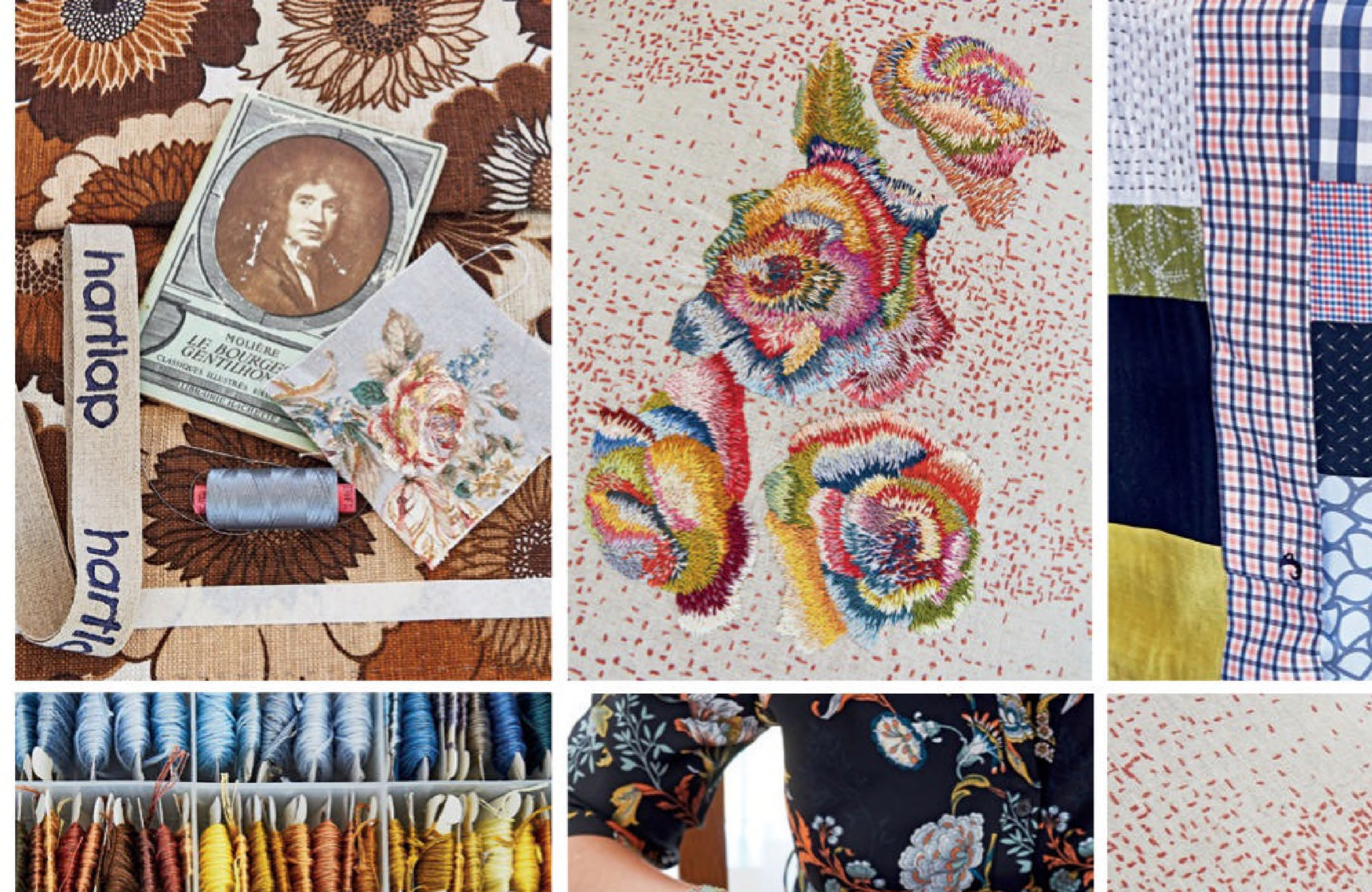
Aanvanklik het sy dit self uitgegee, maar later onttrek aan die mark. Nou plaas sy haar hoop op NB-Uitgewers. 'Die temas is relevant. Dit gaan oor vier vriendinne met probleme soos aborsie, dwelms, borskanker en een wie se man sukkel met post-traumatiese stres ná sy weermagdae.'

Maruanda glo naaldwerk is in haar gene. Ouma Breggie Laubscher het vir ál 23 kleinkinders gekwilt, vertel sy. 'Sy het met haar spoorwegpensioen afvallap gekoop en met 'n stuk karton as liniaal by 'n tafel in die son die kwilt deurgewerk. Dit het die saadjie by my geplant.' Haar ouma Marie de Vos, wat ook vir die *Kerkbode* geskryf het, het weer trourokke gemaak.

Dit kan enigiets van twee dae tot twee weke duur om 'n kwilt te voltooi, afhangend van die materiaal en die tyd wat jy ononderbroke kan werk, vertel Maruanda. Met sekere materiale gly die naald soos 'n mes deur botter, met ander moet jy meer geduld hê. 'Daar is geen wiskundige formule nie. Ek werk die blokke aan mekaar vas, lê dit op die rugkant. Ek maak die omboorsel self en daarna versterk ek weer alles en borduur dit.

'Op 'n geestelike vlak is dit wonderlik om iemand deur hul kwilt te leer ken en só inspraak te kan hê in hul lewe,' sê sy.

Soms koop sy afvallap by 'n winkel in Boston, wat sorg vir lekker verrassings. 'Ek is lief vir aardse kleure: mosterd, donkergroen, olyfgroen en vlootblou, ook houtskoolgrys, nou en dan 'n bietjie kontras.' Af en toe









probeer sy iets guitigs, soos haar pienk Frida Kahlo-kussing.

Onlangs het sy 'n grys kwilt gemaak vir 'n vriendin van Oudtshoorn wat nou in Kanada woon. 'Dié vriendin is dol oor die vintage-voorkoms. Ek het meelsakkies bo-oor die kwilt vasgewerk vir 'n ou plaasgevoel en sy was mal daaroor. Lappieskomberse word mos gelap.'

Haar werkdag strek soms tot agtuur saans. 'Daarna verloor ek my asem.'

Eintlik is dit bog. Op skool was sy 'n provinsiale en nasionale (onder 16) hoogspringkampioen en sy help steeds met afrigting by die Hoërskool Bellville. Sy staan douvoordag op en draf ses dae per week, 80 km per week. (Haar Instagramplasings getuig van 'n superfiks vrou.)

In 2019 het sy drie dae agtereenvolgens op die Makgadikgadi-soutpanne gehardloop: onderskeidelik 12, 52 en 36 km ver. In April sou sy 'n 24-uur-wedloop, Big Backyard Ultra, in die Paarl voltooi en in Oktober wil sy die Kalahari Augrabies Extreme, waar jy binne 'n week 250 km met jou rugsak met kos en slaapsak aflê. 'Ná so 'n tog val alles in perspektief en jy besef niks is werklik 'n groot probleem nie.'

Sy is mal oor die stilte tydens die wedlope en die ongewone plekke waar jy kom. 'Die Swartbergpas is my gunstelingplek. Dáár begin my kreatiewe vlerke fladder.'

Verskeie van haar kortverhale is al gepubliseer, soos 'See toe vir Krismis' (*Die nuwe Afrikaanse prosaboek*, NB-Uitgewers), 'Dagbreek' (*Potpourri-genot*, Malherbe Uitgewers) en 'Meermin in die Klein-Karoo' (*Croyez-stories*, Minimal Press). En almal speel in die Karoo af.

'Daar by die Swartbergpas as jy by Eerstewater staan, met die majestueuse kranse om jou, voel jy kleiner as 'n Lego-mannetjie. Dis soos 'n katedraal, heilige grond.'

Dié dinge wat haar herlaai om te toor met woorde en haar hartslappe.

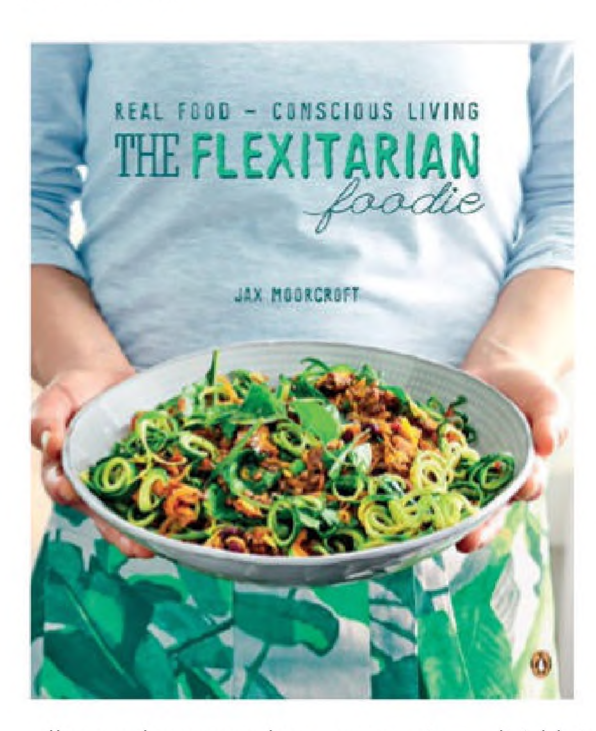
❀ Kontak Maruanda Wynne op Instagram of Facebook @hartlapcapetown om 'n kwilt te bestel. Pryse: Groot kwilt R2 500, kinderkwilt R1 500-R1 850, kussing R1 200.



OP JOU LEESLYS
in Mei/Junie

saamgestel deur DIANA PROCTER (diana@ideasfactory.co.za)

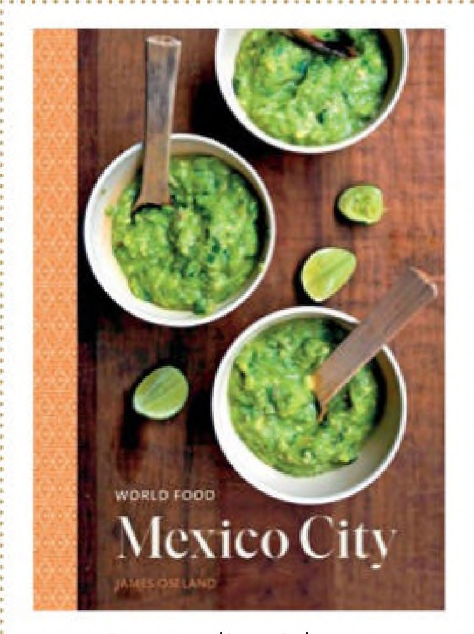
KOS



THE FLEXITARIAN FOODIE

JAX MOORCROFT (PENGUIN, R340)

The Flexitarian Foodie is 'n versameling trots Suid-Afrikaanse resepte wat ideaal is vir gesinne wat die begroting dophou, maar graag lekker, gesond en meer bewustelik wil eet. Die boek bewys deur slegs enkele klein aanpassings te maak kan selfs die grootste karnivore oortuig word om meer groente en minder vleis te eet sonder om ingedoen te voel. Om meer ekovriendelik te eet en te leef hoef glad nie gekompliseerd, duur en allesoorheersend te wees nie – dié klein veranderinge is maklik en toeganklik vir almal wat graag hulle eie gesondheid en dié van die planeet wil verbeter.



WORLD FOOD: MEXICO CITY

JAMES OSELAND (TEN SPEED, R445)

Hierdie beeldskone 'gebruikersgids' vertel die verhaal van die kulinêre hoofstad van Latyns-Amerika en verklap terselfdertyd die geheime van regte, egte Mexikaanse cuisine met meer as 50 outentieke resepte, talle boeiende stories en pragtige volkleurfoto's. Die boek voer jou weg na huiskombuise, markte en restaurante waar jy kennis maak met die plaaslike kokke en ook leer om verskeie Mexikaanse kulinêre tradisies en tegnieke onder die knie te kry. Elke resep – van die pikante salsa met pangebraaide tamatie tot die sielsvertroostende varkbredie met mielies, aartappels en groenbone – bied 'n blik op die ware koskultuur van Mexikostad. Dié kosbybel is onontbeerlik vir smulpape wat hou van nuwe resepte en gaarmaakmetodes en wat een van die opwindendste kosbestemmings op die planeet wil verstaan.

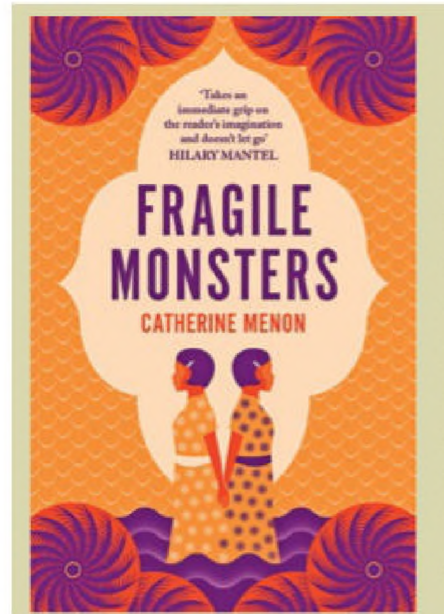


FATIMA SYDOW COOKS

FATIMA SYDOW (H&R, R360)

Die Kaaps-Maleise kospersoonlikheid Fatima Sydow is terug met 'n nuwe versameling maklike, toeganklike resepte, nostalgiese kosherinneringe en 'n klomp lekker verrassings. Haar jongste boek is weer boordens toe vol geurige huiskos wat ook die siel sal voed … hoe klink mosselkerrie met varsgebakte brood om die romerige sous mee op te mop, gesmoorde kortrib wat van die been af val, 'n egte masalasteak-toebroodjie, of beesstert wat so heilsaam is dat jy nie kan help om weer te skep nie? Die 90 resepte dek alles van souse, gebak, ligte maaltye, kerries en bredies tot nageregte en lekkernye vir die koekieblik. Dis 'n kookboek vir almal, met 'n stewige dosis van Fatima se kulinêre toorkrag en tientalle klassieke geregte wat 'n koel kinkel hier kry.

FIKSIE



FRAGILE MONSTERS

CATHERINE MENON (PENGUIN VK, R290)

Durga besoek die huis op die Maleisiese platteland waar sy grootgeword het. In die stygende tropiese hitte kom sy as 't ware te staan teen haar ouma met die skerp tong terwyl hulle albei die waarheid probeer uitsnuffel tussen die talle stories wat oor die familie se verlede vertel word. Wat het met Durga se ma gebeur nadat sy aan haar geboorte geskenk het? Waarom het so baie familielede gedurende die oorlog verdwyn? En wie moet blameer word vir die kleintydse tragedie wat steeds by Durga spook? Menon se debuutroman volg een familie se storie van 1920 tot vandag toe – dis 'n wydlopende verhaal van liefde, verraad en bevryding teen die agtergrond van natuurrampe en koninkryke wat in duie stort. *Fragile Monsters* is 'n kleurryke roman wat wentel om die verhouding tussen 'n kleindogter en haar ouma en ondersoek wat gebeur as geheime geslagte lank onder die oppervlak bly sweer …



'N HART IS SO GROOT SOOS 'N VUIS

P.P. FOURIE (KWELA, R290)

'n Hart is so groot soos 'n vuis is die storie van 'n seun, Paul, se komplekse verhouding met sy gewelddadige dog charismatiese alkoholis-pa. Paul onthou sy ouers se somtydse versoening, gevolg deur desperate vlugtogte saam met sy ma. Dit is ook die roerende verhaal van Paul se ontwikkeling as jong man, en van sy selfontdekking. En die storie van sy ontferming oor sy vervreemde halfbroer, iemand wat hy met alle mag wil beskerm, die enigste ander persoon wat dáárdie man 'Pa' kan noem. In die woorde op die omslag van S.J. Naudé: 'n Boeiende en diep ontroerende verhaal oor oorlewing.



DINGE VAN 'N HOND

S.P. BENJAMIN (UMUZI, R280)

Aan die einde van elke jaar word op Gatlek, Dawid Fourie se plaas, feesgevier. Dawid beloon sy werkers vir hul harde werk, en hulle betoon hul dankbaarheid op 'n manier waaroor daar agterna nie uitgewei word nie. Dit was tydens die nag van die laaste groot vleisbraai dat dinge vir Dawid en Gatlek begin skeefloop het. Jan-Vlok, Dawid se seun, sit nou verbitterd sonder 'n erfplaas. Sy pa swyg oor Gatlek terwyl hy sy dae vul met grafstene maak in sy agterplaas. Totdat sy mal oom Outa oor die verlede begin praat en niemand hom meer kan ignoreer nie. Dan is daar Bettie Rondganger. 'n Alleenloper. 'n Vrou wat wil voorthol om van haar verlede te vergeet. Sy gee haar lyf vir Jan-Vlok, maar ook vir Klippies, sy jeugvriend wat aan die werkerskant van die plaas grootgeword het. Sy en Klippies ken immers die etiek van die vullishope waar hulle nou 'n bestaan maak. Maar wat het werklik daardie aand op Gatlek gebeur?



DOL HEUNING

– S.J. NAUDÉ (UMUZI, R290)

Die verhale in *Dol heuning* kring soos breedtegrade om 'n aardbol uit – van Suid-Afrika na Ysland, die Belgiese platteland en die Italiaanse Alpe. In 'n boomryke Kaapse woonbuurt koester 'n paar hulle seuntjie terwyl hul skoenmaker se kind in volle aangesig van die land se ongeregtighede moet staan. In die yslandskap van Reykjavic sluk 'n vrou dol heuning saam met die man wat haar vir 'n ander verruil het en bring hulle 'n angswekkende nag saam met 'n gewelddadige Rus en sy metgesel deur. Terwyl twee minnaars in New England aan die wreedheid van hul gasheer uitgelewer word toe sy menslikheid hom verlaat, ontferm 'n ma haar oor 'n straatkind op Park-stasie. Ná die veelbekroonde *Alfabet van die voëls* publiseer S.J. Naudé 'n tweede bundel kortverhale wat ontstel, verras, en bowenal bekoor.

NIEFIKSIE



'N BAIE LANG BRIEF AAN MY DOGTER

MARITA VAN DER VYVER (TAFELBERG, R330)

'n Baie lang brief aan my dogter is Marita van der Vyver, een van Afrikaans se mees geliefde skrywers, se ontroerende jeugmemoires. Hierin vertel 'n Afrikaanse ma vir haar Franse dogter van haar grootwordjare in die sestigs en sewentigs, die bloeityd van apartheid. Maar dit is ook 'n storie oor taal en boeke en die wonderwerk van woorde. En hoe dit gekom het dat 'n skaam boekwurm uit 'n middelklasfamilie, wat slegs 'n geslag vroeër nog werkersklas was, 'n skrywer geword het. Dis 'n boek wat die meeste mense nie sal kan neersit nie omdat dit 'n speurtog is deur 'n skrywer se beginjare en 'n liefdesbrief aan 'n dogter en aan 'n taal en aan 'n land. En 'n ma se poging om sin te maak van hierdie onverskillige en wrede wêreld waarin sy haar nou begewe.

WEAVING

MARY MADDOCKS (QUADRILLE, R310)



Dié moderne gids met 17 stylvolle projekte vir jou huis sal jou help om die ouwêreldse kuns van weefwerk gou-gou onder die knie te kry. Weefwerk is van nature 'n sagte, stadige soort handwerk wat jou dwing om van jou daaglikse sleurtake te ontsnap en opnuut van jou natuurlike omgewing bewus te word. Die boek bevat verskeie stap-vir-stap-aanwysings en lieflike leefstylfoto's sodat jy eers die mees basiese tegnieke kan bemeester: hoe om jou weefraam en -gare op te stel; die belangrikste steke; hoe om unieke patrone en vorms te skep; en hoe om die grense van jou kreatiwiteit te versit sodat jy mettertyd jou eie ontwerpe kan ontwikkel. Die projekte sluit in muurpanele, kussingoortreksels, 'n palmhandsak, plekmatjies en juweliersware. Met weefkuns is die moontlikhede inderdaad eindeloos!



HEKEL EN WORD HEEL 2

NADIA DE KOCK, HILDA STEYN EN JESSICA HAASBROEK (LAPA, R350)

Hekel en word heel het talle hekelliefhebbers bemoedig en vol hoop gelaat. Dié nuwe boek sal ook. Dit bevat nuwe patrone en stories oor hoe hekel 21 mense deur moeilike en donker tye gehelp het. Die stories wissel van verlies, werkstres, depressie, siekte en dood tot mishandeling. Een-en-twintig mense maak hul hart oop en vertel hul aangrypende verhale van stryd en uiteindelike oorwinning. Hulle vind genesing in hekel en werk konstruktief en kreatief om hartseer te hanteer. Elke storie dien as inspirasie vir 'n motief en hierdie motief word in 'n projekpatroon gebruik. Daar is maklike en meer uitdagende patrone – vir van poncho's, serpe en tjalies tot truie en snoedels. 'n Viering van 21 mense se oorwinnings!

REDAKTEUR SE KEUSE



KLARA AND THE SUN

KAZUO ISHIGURO (FABER & FABER, R325)

As jy al ooit gewonder het hoe dit sal wees om 'n 'kunsmatige vriend', oftewel Artificial Friend, te hê, sal jy gaande wees oor Kazuo Ishiguro se jongste fiksiewerk. Dié Nobelpryswenner wat veral bekend is vir sy roman *The Remains of the Day*, vertel in *Klara and the Sun* die verhaal van 'n sieklike tiener in 'n distopiese nabye toekoms wie se werkende ma vir haar 'n kunsmatige vriendin koop om haar minder eensaam te laat voel. Klara, die kunsmatige vriendin wat ook die verteller is, lewer nie net 'n onemosionele dag-tot-dag-opsomming van die roetine in die huishouding nie, maar deel ook haar waarnemings van die wêreld om hulle. Deur haar vertelling kry die leser 'n objektiewe blik op die 'sosiale koorddans' waaraan almal onderwerp word in hul interaksies met hul tydgenote. Die roman ondersoek die emosionele speletjies en onderhandelinge waarby mense gedurig betrokke is – laat staan nog Klara se eie verhouding met die son! Maar wat is dit wat mense uniek maak, daardie één ding wat nie gekloon kan word nie? Is dit die menslike hart in die poëtiese sin van die woord? Of dalk die manier waarop ander mense hulle liefhet?

MOOI OP INSTAGRAM

saamgestel deur HANNES KOEGELENBERG
(@hanneskoegelenberg)

@ANDELOLIVIERART



Die Suid-Afrikaanse kunstenaar Andel Olivier deel haar kleurryke kuns op haar Instagramblad. Kenmerkend van haar styl is speelse dierlike en natuurlike vorms, portretstudies en lieflike waterverfpatrone. Van haar werk word op muurpapier en tekstiele gedruk en sy het selfs 'n reeks keramiekware.

@COMPIODL



Die talentvolle naaldwerker Dewald Compion neem graag foto's van sy nuutste kwilt- en borduurskeppings – laasgenoemde dikwels van sy geliefde troeteldiere. Ons is veral mal oor sy Delft-geïnspireerde kwilt en kan nie wag om die eindresultaat te sien nie.

@CRUMBCAKESSA



Anmar Wilding van Crumb in Woodstock, Kaapstad, se kleurryke gebak is net so herkenbaar soos haar blou-en-pers hare. Buiten die mooi troukoeke en ander soetgoed wat jy by haar kan bestel, kan jy gerus gaan loer na haar nuwe veganistiese reeks by @vegan.by.crumb.

JUL IDEES

Ons hoor graag van jou! Vertel vir ons meer oor jouself, wat jou inspireer en waarmee jy alles besig is. E-posse en foto's is welkom.

SKRYF VIR ONS &



Welma Esterhuyse, die skrywer van hierdie uitgawe se wenbrief, ontvang velsorgprodukte ter waarde van R1 400 van Lamelle. Die geskenkpak bestaan uit Lamelle Serra Cleansing Gel, Lamelle Serra Restore Cream en Lamelle Correctives HA+ Serum. Lamelle-produkte word ontwikkel deur 'n proses van intensiewe navorsing en hersiening, nougesette produksie en voortdurende verbetering. Besoek lamelle.co.za vir meer inligting.



WENBRIEF

MY 14-DAE-OORLEWINGSJOERNAAL

Twee weke ná my tydperk van isolasie sien ek Idees-Fabriek se nuwe tydskrif, *Joernaal*. Watter verfrissende briesie en net 'n bevestiging van waarmee ek besig was en steeds is ...

Die laaste dag van 2020 het ek gaan stilstaan toe ek positief vir Covid-19 getoets is. *Idees*, julle het my laat joernaal hou, 'n hele 14 dae lange oorlewingsjoernaal. Julle was my metgesel, my maat in my kamer van isolasie. Want, glo my, jy raak alleen. En die oggend toe die klip swaar op my bors lê, het ek steeds my *Idees* gehad. Selfs met die kortisoon wat my snags wakker gehou het, my hartklop 'n wilde galoppende perd, het ek woorde gedroom, en bedags het dit oorgevloei in ink. Dankie, God, ek haal asem!

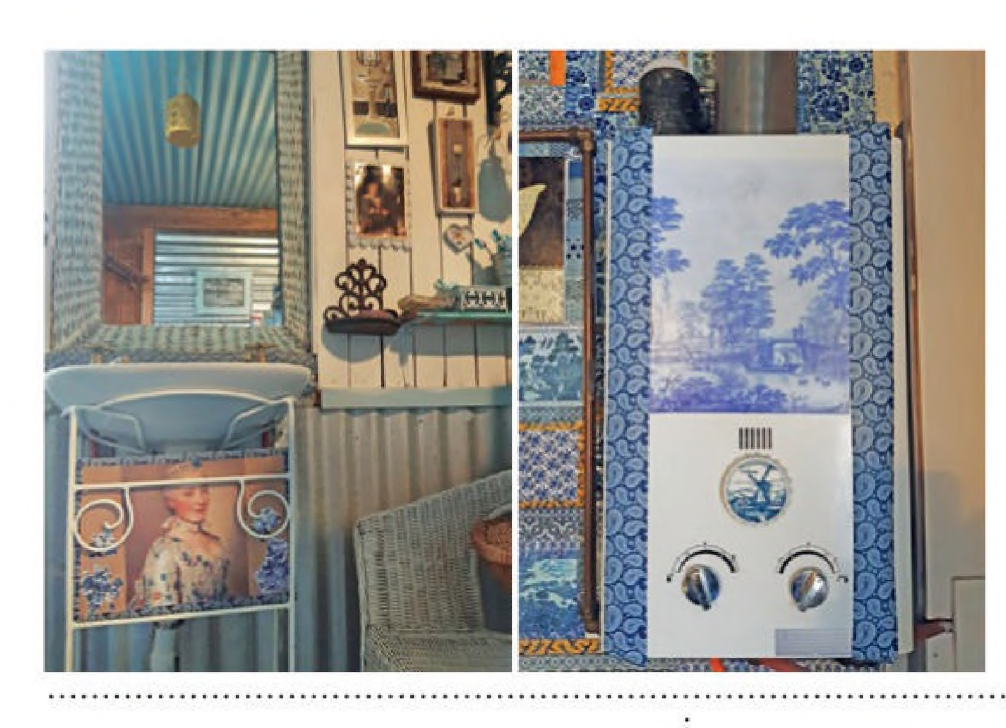
Ek is deur al my ou *Idees*, sommige se hoeke al vele kere omgevou. Kos, kreatiewe take, boeke, prente, inspirerende woorde, jul papier 'n maker se droom. En ja, ek het nuwe idees gekry, vir my dogters elkeen 'n kis laat kies, want ek wil vir hulle goeters bymekaarmaak vir eendag. 'n Oregonkis van my ma vir my oudste, een met Bauernmalerei soos op my ouma se kis vir my tweede, my oupa Kowie se gereedskapskis uit sy Chev vir my derde, en vir my laatlam een uit my oupa Dries se verfkamer. Ek droom kussingslope met hekelrande om, 'n sakdoek geborduur met hul voorletters, lapservette, 'n mooi tafeldoek, linne, 'n kers, 'n kookboek, mooi skryfpapier, iets wat lekker ruik. Ek whatsapp my peetdogter, want sy kry ook een. Ek werk aan idees vir my twee peetseuns, daardie twee ysterkiste sal net die ding doen. Ek skryf, dig, knip, plak, gaan stap, doen asemhalingsoefeninge, lees, samba, google, doen my *morning pages*. My rokke en hakskoene is afgestof vir *dress up*-Donderdae, vandag het ek 'n lys gestuur wat my lewensmaat moet koop vir 'n bottelsnystel. Ek kook soetsuur keiappelkonfyt en gooi koljander by my olywe, ek dink aan idees vir my olyfolieseep, ek sit laventel, sonneblomme en droë gras bymekaar. Ek is saggies met myself. Ek sit oor middaguur en luister vioolmusiek of Tibettaanse gesange. Ek sit, ek sit, ek sit.

Ek het ge-KonMari en wat nie *joy spark* nie, uitgegooi. WhatsApp-groepe, tydskrifte, klere. Want 'n mens kan net soveel samesweringsteorieë en rassisme verdra, net soveel van mense se woorde en harte wat nie dieselfde taal praat nie. Tydskrifte ... wie probeer ek bluf. Ek sal nooit 'n landskapsargitek of binnenshuise versierder kan bekostig nie.

Toe julle jul deure sluit, het ek snot en trane gehuil en 'n halleluja gesing toe julle weer oopmaak. Regdeur die grendeltyd het ek net gedink, Watter tydskrif wat tred hou met die tyd. Wat teruggaan na ons wortels. Eg, divers en internasionaal. Julle trap saggies op die aarde. Julle het aangepas in 'n nuwe wêreld.

So 'n diep, dankbare dankie uit my hart, want werklikwaar, ek weet nie waar ek andersins sou gewees het nie. Saam met my butler (my lewensmaat), my vier dogters, sonneblomme uit Praag, Vitaa et Slimane, herinneringe aan Rotterdam, 'n engel wat daagliks *incheck*, my pa en ma wat bokse vol kos bring, al die energie van spesiale mense in my lewe, 'n virtuele toer deur die Musée d'Orsay, drome en woorde is ek hierdeur. Ek haal asem. Ek sal dit aan my hande dra vir altyd en altyd.

Welma Esterhuyse



WAARDIGE DAME TOT DIE REDDING

Toe ek onlangs die wasbak in my badkamer moes vervang, het ek 'n ysterstaander vir die nuwe een laat maak. Dit was perfek vir die antieksjiek voorkoms wat ek in gedagte gehad het. Daar was egter 'n probleem: Die plastiekpype het afbreuk gedoen aan die ouwêreldse gevoel. Koperpype uit vervloë dae sou die ding doen, maar tot dusver kon ek nog nie op so 'n vonds afkom nie. Wel, 'n deftige dame uit een van julle vorige uitgawes kamoefleer nou op waardige wyse die onooglike pype! Sy het my so begeester dat ek toe sommer nog 'n blad gebruik het om my gaswarmwatertoestel te verfraai. Dankie, *Idees*! **Adri Smit**

ONKUNDE OOR KOPIEREG

Ek was vir 'n maand saam met my man vir besigheid in KwaZulu-Natal en soos gewoonlik was my slimfoonkalender op Vrydag 19 Februarie gestel om die nuwe *Idees*-tydskrif te gaan koop. Aangesien ek op 'n onbekende plek was, het ek egter nie geweet waar ek een sou kon kry nie. Die winkels waarby ek was, het nie gehad nie. Nietemin, my seun was die Sondag op pad KwaZulu-Natal toe en ek het hom dadelik gekontak om vir my die *Idees* in Johannesburg te koop en saam te bring. Ek móét eenvoudig my papierweergawe in my hande voel, ruik, geniet en sommer STYF teen my hart vasdruk.

'n Paar dae later bars die bom op julle Facebookblad oor die onwettige verspreiding van jul digitale tydskrifte. Ek kon nie mooi verstaan waaroor dit gaan nie, aangesien ek nie aanlyn bestel nie en soos ek reeds genoem het, die gedrukte eksemplaar soek.

Maandag 1 Maart ry ons terug Johannesburg toe en toevallig is die radio op RSG met Martelize Brink wat 'n onderhoud met Terena voer. Watter openbaring … ek het regtig nie die impak van die onwettige verspreiding van tydskrifte verstaan nie! Manlief, wat saam geluister het en al meermale vir my 'n *Idees* gekoop het hoewel hy dit nog nooit gelees het nie, voeg toe sommer by dat hy nooit sal kla oor die prys van *Idees* nie omdat dit onmoontlik is om 'n prys op kwaliteit-tydskrifte te plaas.

'n Onkundige soos ek het iets nuuts geleer … koop sal ek die tydskrif koop. **Dorette de Wet**

IDEES KOM HUIS TOE

Baie dankie vir 'n pragtydskrif. Ek het 'n Maart-April 2021-uitgawe as geskenk ontvang van my dogter Juanita. My aarde, die voorblad! Ek lees, Helder jou wêreld só op, Blommooi hekeltrui, Verjaardagkalender … Nou kan ek almal se verjaardae aanteken en nie vergeet nie. Ek hou so baie van die styl, soos ek onthou van toe ons nog kinders was. Ek help my kinders, hulle vertrek binnekort na Nederland. Ouma kyk na Katryn, haar klein pikkewyn. Daar is so baie IDEES wat ek huis toe neem. Groete van 'n nuwe *Idees*-leser. **Margarite Parkin**



MOOIMAAKGOED VIR ALMAL

Ek sit hier by my inspirasiestasie en maak geskenke vir 'n paar hartsvriendinne. Ons hou elke ses maande 'n tee waarvoor ons vir mekaar geskenke maak en iets lekkers saambring om aan te smul. Die idee is dat die geskenke jou nie baie uit die sak jaag nie. Party maak 'n pot sousbone, ander sleutelhouers, by 'n vorige geleentheid was daar kruietuintjies en beurtkragliggies.

Die volgende tee is hier by my op Gordonsbaai. Vandag sit en maak ek my geskenke, vinielplate met harte daarop gestensil om vir elkeen 'n stel van vier plekmatjies te maak. Ek moet nog net die verpakking versier en voorwaar, ek trek my pak *Idees* nader, begin knip en plak sodat die stel van vier daarin kan kom, en voilà, die eindproduk.

Dankie vir julle inspirasie. Mooimaakgoed is daar altyd vir almal, en in hierdie tye is dit die een bederf wat ek myself nog gun. Al wat nou oorbly, is 'n lekker kuieroggend saam met vroue met mooi harte wat mekaar inspireer, bid vir mekaar, en mekaar oplig in tye van nood. Ons is mekaar se hoop. **Leonie Strickland**

Stuur julle briewe en foto's per e-pos aan terena@ideasfactory.co.za met 'Jul idees' in die onderwerpveld. Onthou asseblief om jou volle naam en adres in te sluit.

Indien jou brief navrae bevat, verstrek asseblief ook jou telefoonnommer.

'N WÊRELD VOL IDEES



TEKEN IN EN LOOP NIE 'N ENKELE UITGAWE VAN IDEES MIS NIE!

VIR 'N JAARLIKSE INTEKENING VAN R433,50 ONTVANG JY AL OM DIE ANDER MAAND JOU GEDRUKTE EKSEMPLAAR VAN IDEES.*

JY KAN OP EEN VAN DIE VOLGENDE MANIERE INTEKEN:

- SKAKEL 087 353 1307 (Maandag tot Vrydag 8 vm. tot 4.30 nm.).
- E-POS JOU NAAM EN KONTAKBESONDERHEDE AAN subs@ideasfactory.co.za**.
- SMS 'INTEKEN IDEES' OF 'SUBSCRIBE IDEAS' NA 33153 (R1,50 per SMS).**

OF

TEKEN JAARLIKS OP DIE DIGITALE TYDSKRIF IN TEEN SLEGS R360 OF KOOP 'N ENKELE DIGITALE EKSEMPLAAR TEEN R65:

- GAAN NA MAGSCART BY www.catalyzmo.co.za.

VIR NAVRAE OOR JOU INTEKENING STUUR 'N E-POS AAN DIE MAGSCART-SPAN BY subs@catalyzmo.co.za OF SKAKEL +27 21 045 1401.

- GAAN NA ZINIO BY www.zinio.com/za/Ideas vir jou digitale intekening.

OF

- LAAI DIE IDEES-APP AF EN KOOP ONS DIGITALE EKSEMPLARE OP DIE TOESTEL VAN JOU KEUSE (sien hier oorkant).

BEPALINGS EN VOORWAARDES

* Jou intekengeld is vooruitbetaalbaar. • Die aanbod geld slegs tot 17 Junie 2021 en is net vir mense wat in Suid-Afrika woon. • Vir ander lande, doen asseblief per e-pos navraag by subs@ideasfactory.co.za. • Jou betaalopdrag kan aangepas word indien die omslagprys verhoog word. • Geen gratis SMS'e word aanvaar nie. • Om ononderbroke diens te verseker word jou intekening outomaties hernu en betaling per uitgawe gevorder. ** Deur hierdie besonderhede te verstrek gee jy vir *Idees* toestemming om jou per e-pos of per SMS te kontak.

HOU ONS BY JOU

MAAK SEKER JOU IDEES IS ALTYD BYDERHAND DEUR OP JOU TOESTEL OP DIE TYDSKRIF IN TE TEKEN.

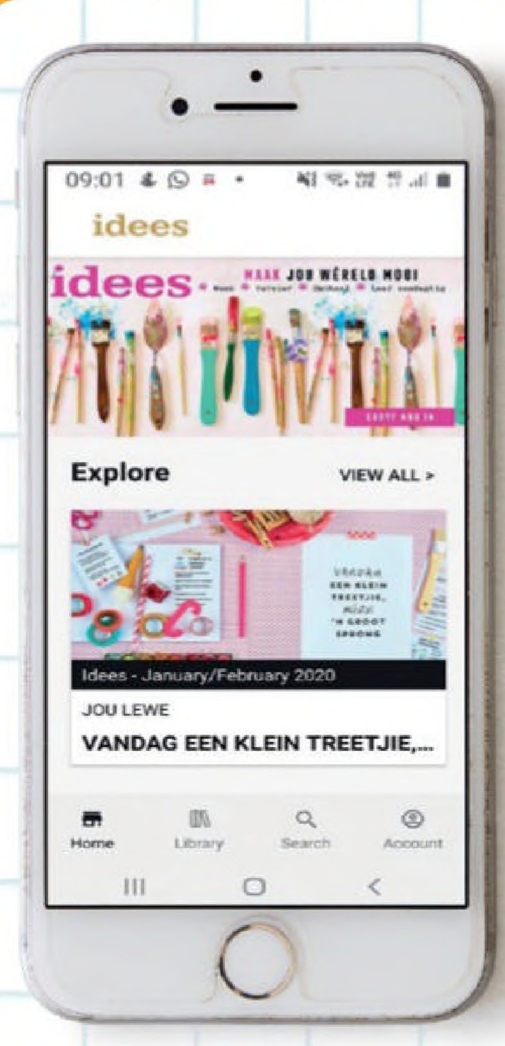




FOTO: ISTOCK/GETTY IMAGES

HET JY JOU DAAGLIKSE DOSIS KREATIEWE INSPIRASIE NODIG? LAAI DAN EENVOUDIG ONS APP OP DIE TOESTEL VAN JOU KEUSE EN JY HET DIE TYDSKRIF OP JOU VINGERPUNTE.

- Vind ons onder **IDEES TYDSKRIF** in die **APPLE APP STORE**, of in die **GOOGLE PLAY STORE** indien jy 'n androïedtoestel het.
- Koop 'n **ENKELE DIGITALE EKSEMPLAAR** teen slegs **R65** of teken op 'n **JAAR SE UITGAWES** in teen **R360**. As jy 'n uitgawe misgeloop het, kan jy enige tyd op die uitgawe klik en dit by jou mandjie voeg om jou IDEES-biblioteek volledig te maak.